

Open Doors

Samstag, 21. 9. 2024, ab 10 Uhr



MOMENTUM
GESUNDHEIT IN BEWEGUNG

Wir laden Sie herzlich ein!

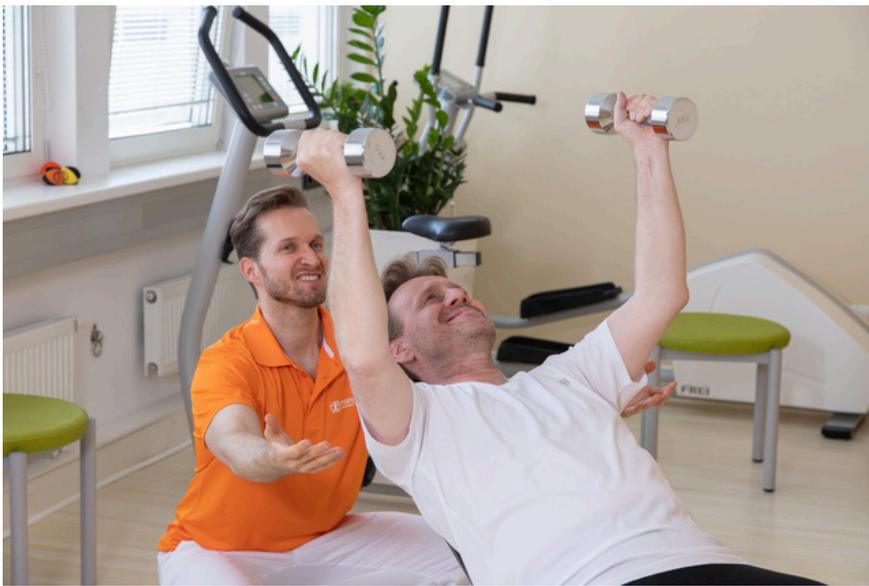
MOMENTUM - das Bewegungsatelier öffnet seine Türen für alle, die sich für gesunde Bewegung & Prävention interessieren.



Gesundheit in Bewegung

Ab 10 Uhr:

Wir laden Sie ein, Training auf neue Weise zu erleben



Lassen Sie sich von unserem charmanten und erfahrenen Team beraten und erfahren Sie mehr über unsere **speziellen Gesundheits- und Bewegungskonzepte.**

Während Sie unser Bewegungsatelier besichtigen, können Sie **topmoderne und flüsterleise Geräte ausprobieren**, unsere **Schnupperkurse & Vorträge im Loft** besuchen, am **Gewinnspiel** teilnehmen, oder einfach unsere schöne Aussicht bei einem kleinen Plausch bei **Snacks und Erfrischungen** genießen.

Ein Tag im Zeichen von Gesundheit & Wohlbefinden

Samstag 21.9. ab 10h

Schnupperkurse,

Wissen & interaktive Workshops zu den Themen
Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden

In unserem Loft im 6. Stock



Aktivitäts & Vortrags - Programm

- 10:00 *Easy Morning Flow - Bewegte Meditation*
Barbara Fisa, @Yoguardian Registered Yoga Alliance Teacher
- 11:00 *Was Dir die Waage nicht verrät -
Gesundheit ist nicht die Summe der Kilos*
Christine Pasterk, Ernährungsberaterin, Molekularbiologin
- 12:00 *Feldenkrais Schnupperstunde*
Andreas Tack, Diplom Psychologe & Feldenkrais Lehrer
- 13:00 *Gut. Gesund. Schlafen.*
schlafTEQ Ergonomisches Liegezentrum
- 14:00 *Die Vorteile von Krafttraining - für alle, nicht nur für
Schwarzenegger :-)*
Norbert Schnalzer, Sporttherapeut
- 15:00 *Fitness für Ihr Gehirn - ein interaktiver Workshop*
Michaela Dobes, Gesundheitstrainerin
- 16:00 *Was der Daumen über Ihre Haltung verrät und welche Rolle
Ihr Schultergürtel dabei spielt*
Norbert Schnalzer, Sporttherapeut
- 17:00 *Vinyasa Flow Yoga - Kraftvolles Yoga mit bewusster Atmung*
Barbara Fisa, @Yoguardian Registered Yoga Alliance Teacher



**Probleme mit Rücken oder Gelenken?
Verspannt und unbeweglich geworden?**

Entdecken Sie eine völlig neue Sicht auf die Entstehung Ihrer Probleme und finden Sie heraus, wie Sie durch gezieltes Training wohltuende Veränderung schaffen können.

„Bewegung ist Leben!“

MOMENTUM – Das Bewegungsatelier

Hietzinger Kai 133, 1130 Wien

Fußgängereingang ums Eck in der Mantlergasse 51

Zufahrt zu Parkplätzen über Billa Plus Garage

www.momentum-bewegung.at

