

PRAXIS

**für Gesundheitsvorsorge &
Therapie**

Ernährungsmedizinische Beratung

Reitingerstraße 12
4641 Steinhaus bei Wels

IHRE DIAETOLOGIN
Angelika Achleitner



Impulsvortrag

Bewegung heißt leben ...

Referent Mag. Manfred Simonitsch
Sportwissenschaftler, Sipbachzell

Di, 24. März 2015

19.30 Uhr

Dauer 1 h

Beitrag 20 €

Wo Praxis für Gesundheitsvorsorge & Therapie

Bewegung als grundlegendes Element

- **Bedeutung von Bewegung und Beweglichkeit**
- Tipps zur **Steigerung von Alltagsbewegung**
- **Bewegungsmotivation** zur Verbesserung von Kondition, Erhöhung von Grundumsatz und Muskulatur
- **Bewegung für erhöhte Fettverbrennung**
- Möglichkeit für Fragen rund um Sport, Training, ...

**Voranmeldung unter 0699 1267 2555
(max. 10 Teilnehmer)**

