

# Functional Training mit Balance-Boards & Co



## Workshop in Blindenmarkt

**Trainer: Mag. Hans Heidenreich (Sportwissenschaftler)**

- Gleichgewichtstraining mit dem eigenen Körpergewicht
- Gelenkstabilität stärken
- Übungen mit Balance-Boards, Ballkissen, Rollbretter etc.

Bitte in Turnkleidung, in Schuhen mit heller Sohle und mit einem Handtuch kommen!

**Begrenzte Teilnehmerzahl!**

Anmeldung unbedingt erforderlich unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben)  
oder Tel. 05 0766-121254 bzw. per Mail an [poechlarn@oegk.at](mailto:poechlarn@oegk.at)

Am  
**07.10.2020**  
Beginn: 16.30 bzw. 18.30 Uhr  
Volksschule, Turnsaal  
Lindenstraße 18  
3372 Blindenmarkt

