

Fit in den Frühling

Ab dem 15. Jänner 2025 findet in meiner Praxis, altes Postgebäude in Alt-Nagelberg, eine Gruppe für Personen 60+ statt.

Es sind alle gerne herzlich willkommen, die

...über 60 Jahre sind.

...Gleichgewichtsprobleme und Sturzangst haben.

...wieder leichter und kräftiger den Alltag bewältigen wollen.

...sich zu verschiedensten Ernährungsthemen beraten lassen wollen.

In 30 Minuten werden wir unterschiedlichste Übungen gemeinsam im Sitzen oder Stehen absolvieren. Der Fokus liegt dabei auf der Kräftigung des gesamten Körpers und dem Verbessern des Gleichgewichtes. Danach gibt es ein gemütliches Zusammensitzen mit spannenden Anregungen zum Thema Ernährung, Vorsorge ernährungsbedingter Krankheiten und Gewichtsregulierung von der Ernährungstrainerin Andrea Wernhart!

Mindestteilnehmerzahl: 7, maximal 10 Personen

Ich biete 10er Blöcke zu 110 EUR an, mit einer Verordnung vom Hausarzt zur „Gruppenphysiotherapie 30 min“ bekommen sie den Großteil wieder zurück!

Die Termine werden wöchentlich stattfinden.

Anmeldungen gerne unter +43 677 63080010

Wir freuen uns auf ihr Kommen,

Anna Wernhart

Wernhart Andrea