



FIT IN 1 MINUTE[®] Mit dem TOP 12-Bewegungskalender

Interaktiver Online - Workshop

Der TOP12-Bewegungskalender - ein bewährtes Instrument um in Bewegung zu kommen - wenn es benützt wird! Ganz nach dem Motto „use it or lose it“. Vielleicht brauchen manche wieder einen Motivationsschub, wollen aktiver werden und haben sich gute Vorsätze für das neue Jahr vorgenommen. Dafür bieten wir eine „Kick-off-Veranstaltung“ an.

Inhalte in Theorie und Praxis:

Wir erarbeiten, wiederholen und festigen die jeweiligen „TOP 12“ Übungen zu den Themen Gesunder Rücken, Mobilisierung, Koordination, Dehnung, Kräftigung und Entspannung. Neu kommen auch Augenübungen dazu. Natürlich auch: Fit in 1 Minute – Fitter in 5 Minuten!

Termin:

Samstag 23.1.2021, 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Zielgruppe:

Besitzer des [TOP12-Bewegungskalenders](#) oder an Gesundheit und Bewegung Interessierte.

Kosten:

Workshop: 59.- €

Für die TeilnehmerInnen gibt es den TOP12-Bewegungskalender zum Vorzugspreis von 10.- € (zzgl. Versandkosten)

Der Gutscheincode wird nach erfolgter Workshopanmeldung zugesandt.



Anmeldung:

Unter der Veranstaltungsplattform Eventbrite:

<https://www.eventbrite.de/e/fit-in-1-minute-mit-dem-top12-bewegungskalender-tickets-136434889427>

Weitere Informationen:

Institut Pratscher, Tel.: 0676/3733889; www.pratscher.at

Der Referent:

Dr. Hannes Pratscher ist Leiter und Gründer des Institutes pratscher. bewegen & leben, ehemaliger Trainer im Spitzensport, Pionier der Betrieblichen Gesundheitsförderung in Österreich und Autor des TOP12-Bewegungskalenders.

