



# Gemeinde St. Margareten im Rosental

St. Margareten 9, 9173 St. Margareten im Rosental

Tel.: 04226/218-0; Fax: 04226/218-20; Mail: [st-margareten@ktn.gde.at](mailto:st-margareten@ktn.gde.at)

## Kostenloser Workshop „Power for your bones“ - Rückenfit

**20. Oktober 2021**

**Beginn: 18:00 Uhr**

**Dauer: ca 2,5 Stunden**

**Veranstaltungsort: Gemeindeamt St. Margareten im Rosental, 1. Stock**

Bei diesem Workshop soll die Eigenverantwortung und das Bewusstsein für die Rückengesundheit gestärkt werden. Mit Gesundheitspädagogin Hannelore Kimeswenger-Heschl M.Ed. als Vortragende werden Ursachen für Rückenbeschwerden aufgezeigt und geeignete präventive Maßnahmen zum Erhalt der Rückengesundheit kennengelernt.

### Infos zum Workshop:

- Grundwissen zur Anatomie: Was sind die häufigsten Ursachen für Rückenbeschwerden, wie kann ich meine tiefen Rückenmuskeln trainieren? Was sind sensomotorische Übungen?
- Rückenschule: Wie kann ich meine Wirbelsäule schützen? Rückenschonendes Verhalten im Alltag, Fehlbelastungen vermeiden, was sind die Folgen von häufigem Sitzen? Wie kann ich meine tiefen Rückenmuskeln trainieren?
- Aktive Übungen sowie empfohlene Sportarten
- Therapeutische Maßnahmen bei Rückenbeschwerden. Was hilft wirklich?

**Mitzubringen ist bequeme Kleidung!**

Der Workshop ist kostenlos! Er findet im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ St. Margareten im Rosental statt und wird vom Land Kärnten finanziell unterstützt!

Es gelten die zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden Corona-Maßnahmen (3-G)!

**Anmeldungen bis spätestens Dienstag, 19.10.2021 telefonisch unter 04226 218 oder per Email [st-margareten@ktn.gde.at](mailto:st-margareten@ktn.gde.at)**

Der Bürgermeister  
Helmut Ogris

Die Arbeitskreisleiterin der „Gesunden Gemeinde“  
Vizebgm. Silke Sommer