

DEIN KÖRPER SPRICHT MIT DIR - HÖRST DU ZU?

Rückenbeschwerden, Verspannungen oder eine schlechte Haltung entstehen meist nicht von heute auf morgen. Oft entwickeln sie sich schleichend im Alltag – durch langes Sitzen, einseitige Belastungen oder zu wenig Bewegung. Irgendwann meldet sich der **Körper und zeigt uns**, dass etwas verändert werden sollte.

Die **Gesunde Gemeinde St. Florian** lädt daher zu einem informativen und praxisnahen Vortrag mit den engagierten Trainern von **Energy – Das Studio** ein.

VORTRAG MIT MITMACHÜBUNGEN

- ✓ Erfahre, wie du mit einfachen, alltagstauglichen Übungen deine Haltung verbessern, Muskulatur stärken und Beschwerden vorbeugen kannst.
- ✓ Viele Übungen werden direkt vorgezeigt und können vor Ort gleich mitgemacht werden.
- ✓ Unsere Trainer begleiten Menschen jeden Alters auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden – und arbeiten bei Bedarf auch mit Ärzten und Physiotherapeuten zusammen.

EINFACHE
ÜBUNGEN -
GROSSE
WIRKUNG!



**21. September
2026**



**Beginn:
18:30 Uhr**



**Pfarrsaal
St. Florian**



**Eintritt
FREI!**



Im Anschluss

laden wir zu einem erfrischenden Getränk ein. Dabei bleibt ausreichend Zeit für Fragen, persönliche Gespräche und einen gemütlichen Austausch.