



Gesunde Gemeinde Frauental



# Gesundheitswoche

## im Erlebnisbad AQUA FUN Frauental

Montag, 12. Juli 2021			
<b>18:00-19:00</b>		<b>Gruppe - Qigong</b> Übungen aus dem Qigong für die Entspannung und zur Stärkung von Vitalität und Gesundheit	 <b>Mag. Christian Bretterkieber</b>
Dienstag, 13. Juli 2021			
<b>17:00-18:00</b>		<b>Gruppe - Medizinisches Krafttraining</b> Ein einfaches aber intensives Training mit dem eigenen Körpergewicht	 <b>Benjamin Rohde, BSc</b>
<b>18:00-19:00</b>		<b>Vortrag - Volkskrankheit Arthrose</b> Alltagstaugliche und ganzheitliche Prinzipien für gesunde Gelenke	
Mittwoch, 14. Juli 2021			
<b>17:00-18:00</b>		<b>Gruppe – Auftanken-Selbstregulationskurs</b> Nervensystem-Übungen, die uns helfen die Selbstregulation zu stärken	 <b>Johanna Hauck</b>
<b>18:00-19:00</b>		<b>Gruppe - Feldenkrais</b> Verbesserung der Lebensqualität durch das Bewusstwerden von Bewegungsabläufen - körperlich, geistig und seelisch	
Donnerstag, 15. Juli 2021			
<b>17:00-18:00</b>		<b>Vortrag – Gelingende Beziehungen</b> Auswirkungen von Beziehungskonflikten auf das psychische Wohlbefinden und Möglichkeiten für einen Umgang	 <b>Mag. Heike Liebmann</b>
Freitag, 16. Juli 2021			
<b>17:00-18:00</b>		<b>Einzelheiten - Shiatsu-Chair Massage</b> Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus und Steigerung des körperlichen Wohlbefindens	 <b>MMAG. Tanja Blanck-Kremser</b>
<b>18:30-19:30</b>		<b>Vortrag - Schwungvoll durch den Sommer und gestärkt in den Herbst</b> TCM - Ernährungstipps und Rezeptideen für den Alltag	

Alle Veranstaltungen finden direkt im Freibad statt! Bei Schlechtwetter im Turnsaal der Volksschule!

Anmeldung direkt im Freibad an der Kasse, 3€ für Gruppenveranstaltungen, 5€ für Einzelheiten