



**GESUNDES
BÄRNKOPF** |



**Vortrag:
Rückenstark & alltagsfit:
Bewegung, die wirklich zu
Ihnen passt**

**Vortragender: Gerald Kolm, MSc
Physiotherapeut**

Bewegung ist der Schlüssel zu Gesundheit, Mobilität und Wohlbefinden – gerade im Alltag, der oft einseitige Belastungen mit sich bringt. Sie erfahren, welche Bewegungsanforderungen der Alltag an Sie stellt und welcher Bewegungsausgleich zu Ihnen passt.

- Werden Sie Ihre eigene Expertin, Ihr eigener Experte für Gesundheit!
- Variation von Bewegungsabläufen zur Vorbeugung von Beschwerden
- Bewegungsempfehlungen für jeden Tag – einfach, effektiv und für alle geeignet
- Gesunder Rücken – das beste Medikament ist Bewegung!

**Dienstag, 13. Oktober 2026
um 18:30 Uhr
im Gemeindesitzungssaal
3665 Bärnkopf 103**

Eintritt: Freiwillige Spende

Die Gesunde Gemeinde Bärnkopf freut sich auf Euren Besuch.