

zum 1. Jubiläum feiern wir  
am 15. April 2023 den

**ProActive**  
pilates & physio



## Tag der Wirbelsäule

11:00-11:45

Einblick in die Anatomie und Mythen der Wirbelsäule.  
Wirbelsäulen Übungen im Alltag mit Physiotherapeutin Andrea Beissel

12:00-12:45

Erste Hilfe Massage für den Hausgebrauch  
mit Heilmasseurin Melanie Kirschner

13:00-13:45

Wirbelsäulen & Beckenboden freundliches Kanga mit und ohne  
Baby ( auch für Papas) mit Kangatrainerin Bianca Pühringer

14:00-14:45

Meditation und Entspannungstechniken Einführung  
mit Dipl.Yogatrainerin Tanja Brunnmayr

15:00-15:45

Bewege deine Wirbelsäule in der Freizeit ( Nordic Walking  
Einführung und Bewegungsgrunde bei Schönwetter) mit  
Physiotherapeutin & Nordic Walking Instruktorin Marion Göbert

Wo?

ProActive pilates & physio Praxis

Kosten?

€ 20 einmalig, Anmeldung erforderlich

0677 63761080

admin@proactivepilatesphysio.com

Bahnhofstraße 3A, 4053 Ansfelden  
www.proactivepilatesphysio.com

