

Einladung

Altern mit Zukunft

Faszientraining

Faszien spielen eine wichtige Rolle für Kraft, Beweglichkeit und ein schmerzfreies Training.

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihre Faszien gezielt stärken und damit Ihre Beweglichkeit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig fördern können.

Wir laden Sie herzlich zu unserem „**Faszientraining**“ ein.

Wann?

21.09.2026

von 09:00 - 12:00 Uhr

Trainerin: Elisabeth Kenda

Wo?

BVAEB

(Seminarraum 5. Stock, nicht barrierefrei erreichbar)

Lessingstraße 20, 8010 Graz

Anmeldeschluss: 10.09.2026 - Anmeldung erforderlich!

Max. Teilnehmer:innenanzahl: 16 Personen. Die Veranstaltung findet bei mindestens 12 Anmeldungen statt.

Um sich anzumelden, antworten Sie bitte auf diese E-Mail und senden Sie uns:

- Ihren Vor- und Zunamen
- Ihre Telefonnummer

Selbstverständlich stehen wir bei Fragen zur Anmeldung und zur Kursreihe jederzeit gerne zur Verfügung!

Sie erreichen uns per E-Mail: aktivinsteiermark@bvaeb.at oder telefonisch: 050405-25745

Über Ihre Anmeldung freut sich das Team der BVAEB-Senior:innengesundheit!

Diese Kursreihe wird gefördert aus den Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds Steiermark.