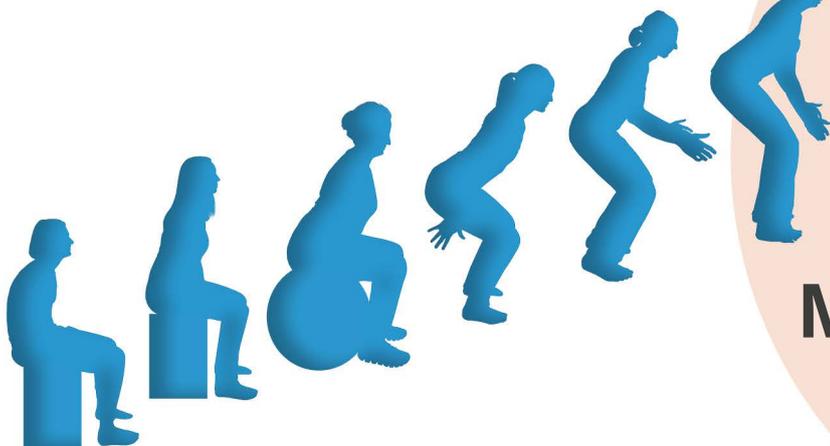


20 JAHRE GESUNDHEIT DURCH RICHTIGE BEWEGUNG



Machen Sie mit!

AKTION IM MAI 2024
Das Bewegungstagebuch

Heuer feiern wir 20 Jahre PhysioLeoben!

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Es ist wunderbar mit Ihnen in Leoben an mehr Gesundheit durch richtige Bewegung zu arbeiten.

Zum Jubiläum laden wir Sie ein, im Mai 2024 bei unserer Aktion Das Bewegungstagebuch mitzumachen!

Gemeinsam schaffen wir die österreichische Bewegungsempfehlung!

☺ **Dokumentieren Sie täglich**, wieviel Zeit Sie sich bewusst bewegen oder Krafttraining machen.

☺ **Zum Ausdauertraining (=Bewegungsminuten) zählt:**

Zügiges Spaziergehen, Nordic Walking, Radfahren, Wandern, Rollschuhfahren, Schwimmen, ...
Alles soll mit mittlerer Anstrengung und in guter Qualität gemacht werden,
mit guter Wirbelsäulenaufriechung, geraden Beinachsen und entspannten Schultern.

☺ **Zum Krafttraining zählt:**

Training im Fitnesscenter, „Fit mit Phillip“, das individuelle Programm Ihrer Physiotherapeuten, Online-Workouts, ...

**Österreichische
Bewegungsempfehlung**
pro Woche
150-300 min Ausdauertraining
& mind. 2 mal pro Woche
Krafttraining

GEWINNSPIEL!

Senden Sie uns Ihr ausgefülltes Bewegungstagebuch inkl. ausgefüllter Rückseite bis 7.6.2024 und gewinnen Sie bewegungsfördernde Preise.