



**HILFSWERK**

**VITALTAG** in Eferding



## Programm

17.45 – ca. 20.00 Uhr

### Expertenvorträge

#### „Weils wichtig ist, was man isst“

Mag. Gudrun **Bertignoll**, Ernährungsberatung

#### „Bewegen verstehen“ – Bewegungslernen und Bewegungsmix

Mag. Harald **Jansenberger**, Institut für sportwissenschaftliche Beratung und Kinesiologie

Im Rahmen des Vortrags mit praktischem Teil werden aktuelle Erkenntnisse des Bewegungslernens vorgestellt und die Auswirkungen auf die Möglichkeiten der Motivation zur abwechslungsreichen Bewegung gezeigt und gemeinsam erprobt. Bewegung ist gesund, darf aber auch Freude bereiten und muss vor allem Abwechslung bieten. Weg von den Begriffen „richtig“ und „falsch“ - hin zur eigenen Bewegungskompetenz!

Programmänderung vorbehalten.



**Donnerstag, 17. Mai 2018, 17.45 Uhr**

**Kulturzentrum Bräuhaus, Bräuhausstraße 2, 4070 Efering**

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

Um Anmeldung wird gebeten!

Telefon: 07272 7297 oder [efering@ooe.hilfswerk.at](mailto:efering@ooe.hilfswerk.at)

Mit freundlicher Unterstützung

