



Das Immunsystem stärken mit

# Bewegungs-Variationen am Schrittweg

Bewegung ist für uns wichtig, es baut Stress ab und hilft uns gesund zu bleiben. An diesem Nachmittag zeigen wir verschiedene Wege, die unser Immunsystem stärken.

Wir bewegen:

- Den Körper mit Smoveys, Qi Gong und Lauftraining.
- Die Seele mit Übungen aus der Kinesiologie.
- Den Geist mit Denksport.

Samstag

19. Sep.

14.30-17 Uhr

Treffpunkt: Schiffsstation,  
Donaulände/Gästehafen

Eintritt frei!



**Unserer Trainerinnen:**

Gabriele Rummel (Smoveys), Maggie Schraick (Qi Gong),  
Gabi Görtler (Laufen), Michaela Egerer (Kinesiologie) und  
Eva-Maria Mader (Denksport)

