

die Bewegungs- revolution

Unser
Zeitpunkt
aufzustehen



HERZLICH WILLKOMMEN

„Gemeinsame Einübung zum Treppen steigen“



Jeden Freitag im April, Freitag den 5.en, 12.en, 19.en und 26.en April

18:00 – 19:00, Kneipp Bewegungsturm in Auffen

Der Kneipp Bewegungsturm in Auffen mit seinen 181 Stufen und seinen fünf Geschossen kann interaktiv nach den Säulen von Kneipp erlebt werden.

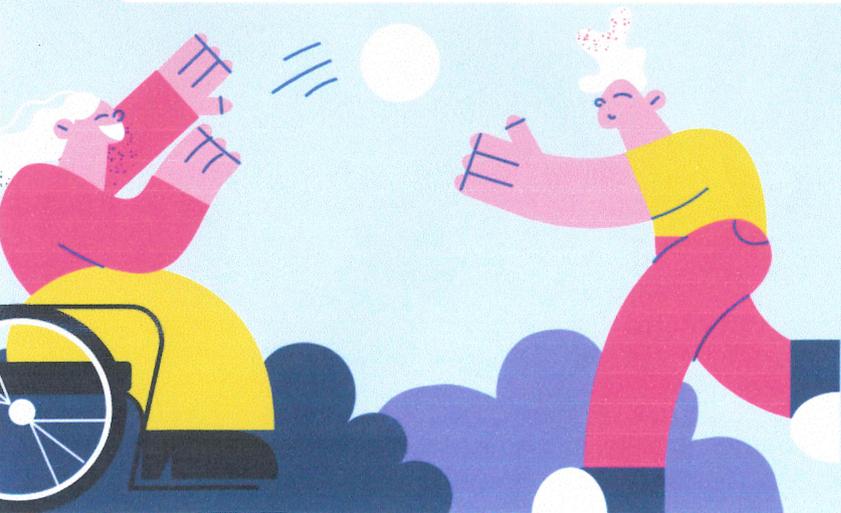
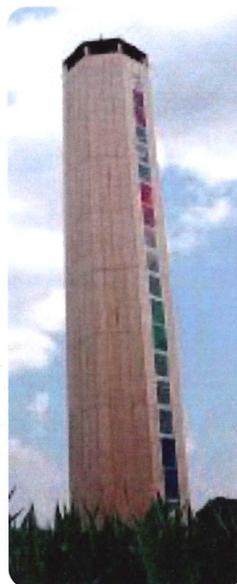
Mit vier Punkt Gang Übungen und dem Impuls einer Studie, die das Treppensteigen zu den täglichen 10 000 Schritten als tägliche Bewegung für das Gesundheitsselbstmanagement stellt.

Der Kneippbewegungsturm ist bei der Platzwahl 2023 zum 5. schönsten Platz der Steiermark gewählt worden.

Eintritt und Teilnahme frei

Anfrage:

Peter Knoll unter 031132242 oder atelierknoll@aon.at



 **GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK**

Eine Initiative des Gesundheitsfonds in
Kooperation mit den drei Sportdachverbänden.

