

5. Okt
2017

19.00 Uhr

BEWEGUNG MACHT GLÜCKLICH

Öffentliche Aktiv- & Info-Veranstaltung
in der Raiffeisenbank Wels

05
10
17



**LEBE
GESUND!**

DIE BEWEGUNG



LAND
OBERÖSTERREICH

FRAUENREFERAT

oövp / Frauen Wels

Das Hamsterrad dreht sich bei Frauen im Alltag immer schneller. Mit Bewegung als Ausgleich könnte eine jede von uns dieses Rad verlangsamen. Das Leben bekommt sofort eine andere Dimension, wenn wir besser auf uns achten und sportliche Aktivitäten ausüben, die Spaß machen.

Kommen Sie mit uns in Bewegung!

Wir beleuchten das Thema von der theoretischen und vor allem der praktischen Seite. Mit wertvollen Tipps für mehr Fitness und Wohlbefinden.

Mag. Claudia Schallauer ist Bewegungstrainerin aus Leidenschaft.

In ihrem Welsler Studio „**Fit.im.Hof**“ unterstützt sie Menschen dabei, persönliche Bewegun-
 ziele zu erreichen.
 Ob als Motivatorin für solche, die erst mit Sport beginnen oder eine längere Pause

hatten, bis hin zu HobbysportlerInnen, die ihren Körper bei ihrer Sportart unterstützen wollen. Bewegung ist für alle empfehlenswert, die ihren Alltag aktiv und möglichst beschwerdefrei genießen wollen.



Fit.im.Hof
 Fitter Körper - Fitter Geist

Programm

- 19.00 Uhr** | Begrüßung und Einleitung:
GRin Sybille Prähofner, Stadtleiterin OÖVP Frauen Wels
- | **Interview mit Mag. Doris Schulz**
 Landesleiterin OÖVP Frauen und Kandidatin zur Nationalratswahl
- | **Mag. Claudia Schallauer – „Bewegung macht glücklich!“**
 Die positiven Effekte eines fitten Lebens

 Diplomierte Wirbelsäulen- und Pilatestrainerin,
 Instruktorin für Haltungsprävention und Fit Senioren,
 staatl. geprüfte Wander-Instruktorin
- | Übungen und Publikumsfragen an die Referentin

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

Wir bitten um Ihre Anmeldung bis MO, 02.10.2017.

Per E-mail unter: office@wels-ooevpfrauen.at
 oder Telefon 07242 / 46869.

Raiffeisenbank Wels

Kaiser-Josef-Platz 58, 4. OG
 4600 Wels

RAIFFEISENBANK  **WELS**
 Mein Wels Meine Bank