



Das **G**esunde **D**orf **S**teinberg-**D**örf

lädt ein zum kostenlosen

**AKTIVEN VORTRAG**



# Weg vom Plan – Hin zum Spüren

Körperbewusstes Agieren – Zyklusbasiertes Trainieren

**20.5.2026 - 19.00 Uhr**

Gemeindesaal  
Untere Hauptstraße 10  
7453 Steinberg-Dörf

Bitte eine dünne Gymnastikmatte mitbringen und im gemütlichen Sportgewand, Turnschuhen kommen. Neben theoretischem Input gibt es viele praktische Übungen zum Mitmachen und mit Nachhause nehmen.

**Vortragende: Mag. Magdalena Schedl BEd**  
zert. Prä- und Postpartale Trainerin, zert. Vitalexpert,  
Sportlehrerin

