

Barbara Karin Hirn

Kneipp- Bewegungs- und
Mentaltrainerin
Dipl. Wellness-Coach
Staatl. gepr. Fitlehrwart f. allg.
Gymnastik (BAFL Linz)
Staatl. gepr. Heilbademeisterin und
Heilmasseurin
Spezialgebiet:
Kneipp-Hydrotherapie
Nordic-Walking-Coach



Tel.& Fax: 0 38 42/4 54 71

Mobil: 0664/274 47 01 **Email:** barbarak.hirn@aon.at

Rhythmische Gesundheitsgymnastik –

Aktiv gegen Osteoporose:

- ▶ Präventives Wirbelsäulenprogramm
- ▶ Mobilisation – Kräftigung – Dehnung
- ▶ Isometrische Übungen:
Aktivierung des Knochenstoffwechsels
- ▶ Beckenboden – Powerzentrum: die Kraft der Mitte
- ▶ Koordination:
Training der rechten und linken Gehirnhälfte
- ▶ Sturzpräventionsübungen: Schulung der Balance
- ▶ Aktivierung > Herz- Kreislaufsystem
- ▶ Körperwahrnehmung:
Atem- und Entspannungsübungen
- ▶ Haltungsschulung:
Rückenschonendes Verhalten im Alltag
Richtig Heben, Tragen, Sitzen, Stehen,.....

Gezielter Einsatz von Handgeräten: Sball, Softball, Reifen,
Flaschen, Luftballons, Theraband, Handtücher, uvm.

NEU: GEMEINDE AKTIV – ST. STEFAN
Mo. 17.30 bis 18.30 Uhr, Turnsaal Volksschule



Di. 08:30 – 09:30 Uhr, Pfarrsaal	Hinterberg
Di. 17:00 – 18:00 Uhr, Volksschule	Leitendorf
18:00 – 19:00 Uhr, Volksschule	Leitendorf
Mi. 07:45 – 08:45 Uhr, Hauptschule	St. Michael
08:45 – 09:45 Uhr, Hauptschule	St. Michael
Mi. 17:00 – 18:00 Uhr, Volksschule	Leoben-Stadt
18:00 – 19:00 Uhr, Volksschule	Leoben-Stadt

10 Einheiten: Kneipp-Mitglieder Euro 25,-/ Gäste Euro 39,-