



Special Vortrag

FIT IN 5 MINUTEN

Thema:

- 5-Minuten-Routinen ohne Hilfsmittel
- Wichtige Muskeln für Alltag & Haltung
- Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers
- Vermeidung von Schon- & Fehlhaltungen

Kernbotschaft:

- Mit kleinen Übungen große Wirkung erzielen
- Haltung verbessern, Rücken entlasten, Energie gewinnen
- Einfache Tipps für den Alltag

Geeignet für:

- Alle Altersgruppen: Büro, Schule, Freizeit
- Menschen mit Bewegungsmangel oder Verspannungen

Ziele:

- Bewusstsein für die eigene Haltung
- Praktische Übungen für zwischendurch
- Mehr Beweglichkeit & weniger Schmerzen

- **einmalig im Dezember 2025**
- **Privatzahlung: 10€ Vortragsgebühr**
- **Parkplatz direkt im Gelände**
- **Turnhalle Carolabad, Riedstraße 32, 09117 Chemnitz - Rabenstein**

22.12.2025 | 18.00 UHR

AKTIV MIT JULIA

Julia Voigt

☎ 015207957976

✉ aktivmitjulia@icloud.com