

# EINLADUNG ZUR ONLINE-REIHE

## BVAEB BEWEGT: MOBILISATION, KRAFT UND GLEICHGEWICHT



### INHALTE

**Die besten Vorsätze für Bewegung sind gefasst, aber es fällt Ihnen schwer, Ihre Pläne tatsächlich umzusetzen?**

Unsere neue Online-Reihe „**BVAEB bewegt**“ hilft Ihnen dabei!

Die Trainer Severin Wollmann und Patrick Dobrovits zeigen alltagstaugliche Übungen zu den Themenschwerpunkten Mobilisation, Kraft und Gleichgewicht, die Sie ganz ohne Equipment, leicht von zu Hause aus, umsetzen können. Alle Trainings sind bestens für Bewegungseinsteiger:innen geeignet! Plus: Mit den richtigen sportpsychologischen Tricks hat der „innere Schweinehund“ keine Chance mehr!



### SEVERIN WOLLMANN, MSc & PATRICK DOBROVITS, MSc

*Sportwissenschaftler*

Severin selbst sagt über seine Aufgabe: Sobald man mit dem Sport begonnen hat und Routinen schafft, klappt die Umsetzung eines konsequenten Trainings viel leichter. Patrick verfolgt das Motto: Ohne Umwege zum Ziel – indem man versteht, wie der eigene Körper und in Folge richtiges Training funktioniert!



### TERMINE

- 10.10. 2024 von 09:00 bis 10:00 Uhr – Severin Wollmann
- 28.11. 2024 von 09:00 bis 10:00 Uhr – Patrick Dobrovits
- 12.12. 2024 von 09:00 bis 10:00 Uhr – Severin Wollmann



### ANMELDUNG UND TECHNIK

Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung einen Teilnahme-Link via Email.

- Durch Anklicken des Links können Sie direkt am Vortrag teilnehmen.
- Der Online-Vortrag wird als LIVE-Stream übertragen.
- Für den technischen Support im Vorfeld steht das Team der Firma domotion unter [office@domotion.at](mailto:office@domotion.at) zur Verfügung, während der Veranstaltung kann leider kein technischer Support angeboten werden.
- Für eine gelungene Teilnahme empfehlen wir Ihnen einen Stuhl oder Hocker, eine Sportmatte, ein Handtuch und ein Getränk vorzubereiten.