

# Beschwingt gehen – leicht gemacht!

Ein Bewegungs-Abend mit Theorie und Praxis(-übungen)

**Termin:** Donnerstag, 20. April 2023      **Dauer:** 17.30 - 19.30 Uhr

**Anmeldung bis 17.4.:**      Mail: [office@watsol.at](mailto:office@watsol.at), Tel: **0664 8342806**

**Mitzubringen:** Gute Laune, Kleidung für drinnen & draußen, ev. Sportschuhe

## Themen:

- Basisinformation über die Anatomie des Menschen und die Gehbewegung
- physiologisch richtig stehen, gehen & laufen nach der **WBB-/PRG-Methode**
- Vermeidung unnötiger Gelenksbelastungen, u.a. bei bestehenden Knie-/ Hüft-/ Rückenproblemen
- Gehbewegung, Gangsicherheit und Sturzprophylaxe für ältere Personen
- Einfache und schnell erlernbare Übungen - auch für viele andere Sportarten geeignet (Laufen, Nordic Walking, Wandern, Tennis, Golf, Fußball, etc.)

## Vortragender und Trainer: Stephan Wögerbauer

- Trainer für „Gesunde Bewegung & Training des Stützapparats“
- ab 2004 Fachhändler „individuelle & leistungsorientierte Arbeitsplatzgestaltung“
- Olympiateilnehmer 1992 im 50 km Gehen, mehrfacher Masters-Weltmeister
- 48-facher österr. Staatsmeister & mehrfacher österr. Rekordhalter im Gehen
- über 40 Jahre Erfahrung als Aktiver und Trainer im Breiten- und Spitzensport
- Zertifizierter Nordic Walking Trainer & Ausbilder

Die **WBB-Methode - Wögerbauer Balance- und Bewegungsmethode** – und die **PRG-Methode für physiologisch richtiges Gehen** wurden von Stephan Wögerbauer entwickelt, basierend auf seiner jahrzehntelangen Erfahrung als erfolgreicher Athlet und Trainer. Sie sind Kernstück aller Bewegungsprogramme, die er bei tausenden Teilnehmern in seinen Trainings, Trainerausbildungen und Events erfolgreich eingesetzt hat.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme.

Fa. Stephan Wögerbauer, WATSOL, Annagasse 37, 2533 Klausen-Leopoldsdorf  
Tel: 0664 834 28 06, e-mail: [office@watsol.at](mailto:office@watsol.at), Internet: [www.wir-bewegen-dich.at](http://www.wir-bewegen-dich.at)

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine wie immer geartete Haftung für Unfälle oder Schäden !