

# RHEUMA-BEWEGUNG-KOCHEN-FEINMOTORIK

## Workshops & Netzwerken

16. September 2023 – von 9:00 – 17:00 Uhr

Event & Ferienhof Holzmeister

Filzenweg 24

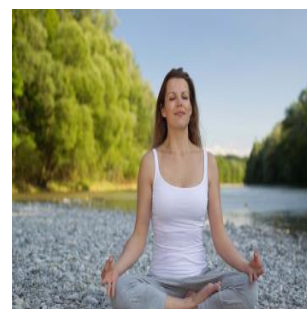
6393 St. Jakob in Haus



**Starten Sie mit uns bewegt in den Herbst!**

**Was erwartet Sie bei uns!**

- **Ausdauertraining** mit Tina
- **Krafttraining** mit Christian
- **Sturzprophylaxe** mit Julia
- **Joga** mit Yvonne
- **Ergonomisches Kochen und Feinmotorik-Parcourstraining** mit Cornelia
- **Salzgrotte** Erlebnispark Pillersee



Mit unserem Expert\*innen-Team starten wir gemeinsam in den Herbst. Beim Kochen können wir ergonomische Hilfsmittel kennenlernen, damit wird die Feinmotorik bei rheumatischen Handerkrankungen trainiert und verbessert. Besucher\*innen können bei den Aktivitäten mitmachen oder sich einfach inspirieren lassen. Austausch mit Gleichgesinnten in gemütlicher Atmosphäre im Pillersee Tal, in den Kitzbüheler Alpen, mit geselligem Ausklang.

**Zur Info:** Die Workshops werden aufgezeichnet und zu einem späteren Zeitpunkt auf unserer Website und auf Youtube für Betroffene und Angehörige zur Verfügung stehen. Freiwillige Teilnahme!

Mitzubringen: Gute Laune!

Für Unfälle wird nicht gehaftet!



### Anmeldungen und Veranstalter:

Österreichische Rheumaliga (ÖRL), Dorfstraße 4, 5761 Maria Alm

E-Mail: [info@rheumaliga.at](mailto:info@rheumaliga.at) | Web: [www.rheumaliga.at](http://www.rheumaliga.at)

**Unsere „Rheuma-Online-Sprechstunden und Workshops“ wurden mit dem „Pfizer Rheumatology Award 2022“ ausgezeichnet!**