

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

Experte Patrick Dobrovits zeigt 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 mentalen Tricks hat der „innere Schweinehund“ keine Chance mehr!



### TERMINE MIT TRAINER PATRICK DOBROVITS, MSc

- 16.09. 2025 von 08:30 bis 09:00 Uhr
- 21.10. 2025 von 08:30 bis 09:00 Uhr
- 18.11. 2025 von 08:30 bis 09:00 Uhr
- 16.12. 2025 von 08.30 bis 09:00 Uhr



### ANMELDUNG UND TECHNIK

Über den folgenden Link oder den dazugehörigen QR-Code gelangen Sie direkt zu der Veranstaltung des jeweiligen Termins:

- Der Online-Vortrag wird als LIVE-Stream übertragen: Durch Anklicken des Links oder scannen des QR-Codes können Sie direkt am Vortrag teilnehmen.
- 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.**



<https://seniorinnen.bvaeb.live/bewegt>