

# Wer sich richtig bewegt lebt gesünder und steigert sein Wohlbefinden!

## Sie interessieren sich für:

- Präventives Rückentraining (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen)
  - Rückentraining bei Bandscheibenproblemen
  - Haltungsanalyse und Korrektur von Fehlhaltungen
- Spezielles Osteoporose Training bzw. Osteoporoseprophylaxe
- Beckenbodentraining (bewusste Wahrnehmung, Kräftigung, Entspannung)
- Gezielte Übungen zur Beseitigung von Muskelverspannungen
- Ausdauertraining mit Nordic Walking und Laufen
  - Bewusste Ernährung

Rufen Sie mich an, ich unterstütze und begleite Sie sehr gerne im Einzeltraining oder in der Kleingruppe auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Leben

**Dr. Ursula Scheibenreif-Pavlu**  
Psychologin  
Gesundheits- und Wirbelsäulentrainerin  
Nordic Walking Instruktörin  
Aquatrainerin

0664 46 06 230  
ursula.pavlu@skip.co.at  
www.sichrichtigbewegen.at

