

NEUES ANGEBOT



Gesunder Rücken

mit Angelika



BELEBTER RÜCKEN,
KANN ENTZÜCKEN!

„Rückenschmerzen, Verspannungen im Nackenbereich und Handgelenksprobleme sind oft die Folge von Computerarbeit und Stress. Mobilisierungsübungen, Dehnung von verspannten Körperbereichen und gezielte Kräftigungsübungen können hier Abhilfe schaffen.

In diesem Kurs bauen wir langsam wieder die Muskulatur im Rücken-, Schulter und Rumpfbereich auf und lernen einfache Mobilisierungsübungen, die Sie auch leicht zu Hause oder im Büro anwenden können.

Kurstermine ab 22. bzw. 23. September

- 1. Kurs jeweils montags 16:00-17:00 Uhr
- 2. Kurs jeweils dienstags 07:30-08:30 Uhr

Selbstkostenbeitrag:
30 Euro für 10 Einheiten

Montag Termine	Dienstag Termine
22.09.2014	23.09.2014
29.09.2014	30.09.2014
06.10.2014	07.10.2014
13.10.2014	14.10.2014
20.10.2014	21.10.2014
27.10.2014	28.10.2014
03.11.2014	04.11.2014
10.11.2014	11.11.2014
17.11.2014	18.11.2014
24.11.2014	25.11.2014

Ort: Bewegungsraum, Landesstelle Wien

Anmeldungen bitte an Barbara Haberl per Mail barbara.haberl@auva.at oder unter DW 31391

Aufgrund des vielfältigen Angebotes wird das Zirkeltraining Hot Iron mit Eva Spielvogel erst zu einem späteren Zeitpunkt stattfinden.