

Im neuen Jahr geht's weiter....



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 12. bzw. 13. Jänner

1. Kurs jeweils montags 15:30-16:30 Uhr
2. Kurs jeweils dienstags 07:30-08:30 Uhr

Selbstkostenbeitrag:
30 Euro für 10 Einheiten

Ort: Bewegungsraum, Landesstelle Wien

Montag	Dienstag
12.01.2015	13.01.2015
19.01.2015	20.01.2015
26.01.2015	27.01.2015
02.02.2015	03.02.2015
09.02.2015	10.02.2015
16.02.2015	17.02.2015
23.02.2015	24.02.2015
Kurs entfällt	
09.03.2015	10.03.2015
16.03.2015	17.03.2015
23.03.2015	24.03.2015

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