

Vorm Sommer in die letzte Runde.....



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 13. bzw. 14. April

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
13.04.2015	14.04.2015
20.04.2015	21.04.2015
27.04.2015	28.04.2015
04.05.2015	05.05.2015
11.05.2015	12.05.2015
18.05.2015	19.05.2015
Pfingsten - Kurs entfällt	
01.06.2015	02.06.2015
Kurs entfällt	
15.06.2015	16.06.2015
22.06.2015	23.06.2015
29.06.2015	30.06.2015

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