

Werden Sie rückenfit!



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: Dienstag jeweils von 07:30-08:30 Uhr
ab **22. September 2015**

Veranstaltungsort: Bewegungsraum, Landesstelle Wien

Selbstkostenbeitrag: 30 Euro für 10 Einheiten

Dienstag
22.09.2015
29.09.2015
06.10.2015
13.10.2015
20.10.2015
27.10.2015
03.11.2015
10.11.2015
17.11.2015
24.11.2015

Anmeldungen bitte bis 15.09.2015 per Mail an barbara.haberl@auva.at.