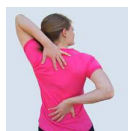


RÜCKENFIT bis in den Winter



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.

Werden Sie aktiv für sich und Ihren Rücken!

Kurstermine: Dienstag jeweils von 07:30-08:30 Uhr
ab **12.09.2017**

Veranstaltungsort: Bewegungsraum

Selbstkostenbeitrag: 40 Euro für 14 Einheiten

Dienstag

12.09.2017 31.10.2017
19.09.2017 07.11.2017
26.09.2017 14.11.2017
03.10.2017 21.11.2017
10.10.2017 28.11.2017
17.10.2017 05.12.2017
24.10.2017 12.12.2017

Anmeldungen bitte bis 06.09.2017 per Mail an harald.platteter@auva.at