

RÜCKENFIT FRÜHJAHR 2018

Nehmen Sie sich
die Zeit für



Im Frühjahr 2018 wollen wir 2 Rückenfitkurse mit neuer Trainerin anbieten.

Dienstag 7-9 Uhr „Team Morgenstund“
Dienstag 15.30 – 16.30 Uhr „Team After Work“

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.

Aktiv für sich und Ihren Rücken!

Kurstermine: Dienstag jeweils von 07:00-08:00 und 15.30 – 16.30
von 13.2.2018

Veranstaltungsort: Bewegungsraum	Termine	
	13.02.2018	10.04.2018
	20.02.2018	17.04.2018
	27.02.2018	24.04.2018
	06.03.2018	08.05.2018
	13.03.2018	15.05.2018
Selbstkostenbeitrag: 40 Euro für 14 Einheiten	20.03.2018	29.05.2018

Anmeldungen bitte bis 9.2.2018 per
Mail an harald.platteter@auva.at