

Fit in den Frühling mit RÜCKENFIT

Nehmen Sie sich
die Zeit für



Sie möchten Ihrem Rücken etwas Gutes tun und wieder schmerzfrei, beweglich und aufrecht durchs Leben gehen? Dann sollten Sie sich Zeit für dieses Training nehmen.

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: dienstags ab 8.1.2019 jeweils von 07:00-08:00

Trainerin:	Mag. Petra Kloibhofer https://petra-kl.jimdo.com/	08.01.2019	26.02.2019
		15.01.2019	05.03.2019
		22.01.2019	12.03.2019
		29.01.2019	19.03.2019
Veranstaltungsort:	Bewegungsraum	12.02.2019	26.03.2019
		19.02.2019	02.04.2019

Selbstkostenbeitrag: €40,00 für 12 Einheiten

Anmeldungen bitte bis 07.1.2019 per Mail an harald.platteter@auva.at