

RÜCKENFIT in den Sommer

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 2.4.2019 jeweils von 07:00-08:00

Trainerin:	Mag. Petra Kloibhofer https://petra-kl.jimdo.com/	02.04.2019	21.05.2019
		09.04.2019	28.05.2019
		23.04.2019	04.06.2019
		30.04.2019	18.06.2019
		07.05.2019	25.06.2019
Veranstaltungsort:	Bewegungsraum	14.05.2019	

Selbstkostenbeitrag: €40,00 für 11 Einheiten

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