

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 3.9.2019 jeweils von 07:00-08:00		
Trainerin:	Mag. Petra Kloibhofer https://petra-kl.jimdo.com/	03.09.2019	05.11.2019
		10.09.2019	12.11.2019
		17.09.2019	19.11.2019
Veranstaltungsort:	Bewegungsraum	24.09.2019	26.11.2019
		01.10.2019	03.12.2019
		08.10.2019	10.12.2019
Selbstkostenbeitrag:	€55,00 für 15 Einheiten	15.10.2019	17.12.2019
		22.10.2019	

Anmeldungen bitte per Mail an dominique.koehler@auva.at