

RÜCKENFIT 2020

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 8.9.2020 jeweils von 07:00-08:00

Trainerin: Mag. Petra Kloibhofer

08.09.2020

15.09.2020

Veranstaltungsort: online via Zoom
(Privatanschluss notwendig)

22.09.2020

29.09.2020

06.10.2020

13.10.2020

Selbstkostenbeitrag: € 10,00 für 6 Einheiten

Im Oktober wird abgeklärt, ob die Kurse wieder im Bewegungsraum oder weiter online stattfinden werden.

NICHT VERGESSEN – es gibt günstige Sportshirts des Betriebsrates !!

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