

RÜCKENFIT 2021



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 12.1.2021 jeweils von 07:00-08:00

Trainerin: Mag. Petra Kloibhofer

Veranstaltungsort: online via Zoom
(Privatanschluss notwendig) bzw. Webergasse
Selbstkostenbeitrag: € 15,00 für 7 Einheiten

12.01.2021
19.01.2021
26.01.2021
09.02.2021
16.02.2021
23.02.2021
02.03.2021

Die Kurse finden bis auf weiteres online statt. Sobald aber die Coronabestimmungen wieder Kurse „Live“ erlauben, werden die Einheiten in der Webergasse gemacht.

Ab März gibt es eventuell durch den Umzug Änderungen, daher wird der Kurs vorerst einmal bis Anfang März fixiert.

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