

Online - Live - Rücken Fit Kurse für 5 Wochen ab 13.12.2022 - 26.01.2023

Diese Kurse sollen helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern und ein persönliches Rückenbewusstsein zu entwickeln. Erlernen ausgleichender Übungen: Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und Entspannen.



Termine: **DI**, 13./20.12.2022 und 10./17./24.01.2023 / 17:30-18:30 Uhr
(*Uta Stickler*)

DO, 15./22.12.2022 und 12./19./26.01.2023 / 18:30-19:30 Uhr
(*Peter Staribacher*)

Kosten: € 38,-- / Person: Pauschalbetrag für 5 Wochen
(inkludiert eine Vereinsmitgliedschaft für diesen Zeitraum)

Hinweis: Das Angebot darf nur von gesunden Personen in Anspruch genommen werden.

Anmeldung bis Mo, 12. Dezember 2022

mit dem Online Anmeldeformular unter

<https://forms.gle/8c7GfWmwprCTi4sy5>

