



# Rückenschule

## Die Ziele:

- Ein präventives Angebot zur Vorbeugung und Versorgung von Rückenschmerzen
- Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisation der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Schulung einer rückengerechten Haltung und Bewegung
- Der Kurs ist für Männern und Frauen jeden Alters
- Anfänger finden einen leichten Einstieg in Übungen und Bewegungsabläufe

## Info:

**KURSLEITERIN:**  
Mag. Anita Cieloch

**PREIS:**  
€ 15,00 pro Einheit

**ANMELDUNG:**  
Tel. +43 660 90 30 608

**KURSDAUER:**  
Dienstags / Donnerstags  
von Oktober bis April

**UHRZEIT:**  
18:00 – 19:00 Uhr

*Termine auf Anfrage*