

## *Fitness für einen gesunden Rücken*



**Jeden Mittwoch**  
(13 mal)  
ab  
**03. Jän 2024**  
**Turnhalle VS Rutzenmoos**

**Kurs 1:** (60 Min) **18:00 – 19:00 Uhr**

Kursbeitrag: € 53.- ASKÖ-Regau Mitgl. € 43.-

IBAN "ASKÖ-Regau,,  
AT17 3471 0000 0211 7026

Bitte [Verwendungszweck](#) anführen  
„RF-Rutmo Kurs 1“

**Kurs 2:** (75 Min) **19:15 – 20:30 Uhr**

Kursbeitrag: € 65.- ASKÖ-Regau Mitgl. € 52.-

je Kurs auf 20 Personen limitiert

Bitte [Verwendungszweck](#) anführen  
„RF-Rutmo Kurs 2“

**Kursleitung:** Johannes Haas

(Dipl. Bewegungstrainer für Erwachsene und RückenFitness)

- Funktionelles Muskeltraining in Form von Beweglichkeits- Kraft und Ausdauertraining
- Übungen für Arm/Schulter, Bauch, Rücken und Bein/Gesäß gemischt mit Stabilisations- und Dehnungsübungen, mit kognitiven Aufgabenstellungen fordert Körper & Geist
- steigert die Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit und erhöht vor allem auch die Konzentrationsfähigkeit
- Gemeinsam mit anderen trainierst du einen gesunden Rücken

Das Training ist dadurch besonders abwechslungsreich und funktionell.  
Hauptaugenmerk liegt auf Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer mit Spaß.

### **INFORMATION und ANMELDUNG**

Johannes Haas

Tel.: 0664 / 88425602

E-Mail: [haas.walchen@gmail.com](mailto:haas.walchen@gmail.com)

Ein Sportangebot der ASKÖ Regau  
(an dem auch OHNE Vereinsmitgliedschaft teilgenommen werden kann).

**Schnupperstunden nach telefonischer Anmeldung jederzeit möglich**

