

Beweg
dich



Gesundheitstraining für den Rücken

jeden Montag ab 16. September 2024

20.00 - 21.00 Uhr (12 Abende)

Kursort: NMS Regau

Schnupperstunden nach telefonischer Anmeldung jederzeit möglich

**Das angebotene Bewegungsprogramm zielt
vor allem darauf hin:**

- abgeschwächte Muskeln zu kräftigen,
- verkürzte Muskeln zu dehnen
- und die **WIRBELSÄULE** zu mobilisieren
- die Gelenkbeweglichkeit zu erhalten
- und bietet ein mildes Herz-Kreislauftraining
- beinhaltet ausgleichende Übungen gegen den Problemkreis „Rückenschmerzen“

ACHTUNG:

Bei akuten Beschwerden sprechen Sie sich
vorher mit Ihrem Arzt ab !

Die Übungen dienen der präventiven (vorbeugenden) und stabilisierenden Wirkung
für die Muskulatur und für die Wirbelsäule und
werden NICHT als krankengymnastische Maßnahme eingesetzt

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

Kurskosten: € 48,00

€ 45,00 (Wiederholungskurs)

€ 38,00 (ASKÖ-Regau Mitglieder)

Kursleitung: Maria Wolfsgruber

Dieses gesundheitsorientierte Bewegungsprogramm wurde vom
Bundeskanzleramt und von der österr. Bundessportorganisation mit dem
Qualitätssiegel „FIT FÜR ÖSTERREICH“ ausgezeichnet.

INFORMATION und ANMELDUNG

Maria Wolfsgruber 07672/25184

Sandra Hitzl 0650/5434532 sandra.muhr@hotmail.com

(Sektionsleitung Turnen)

*Gesundheitstraining
für den Rücken*

Rücken fit

