Bewege Dich gesund

Wirbelsäulengymnastik

Übungen für die Rückenmuskulatur – besonders geeignet nach Reha oder Kuraufenthalten.
Ziel ist, wieder eine entspannte und aufrechte Haltung durch optimales, angepasstes und regelmäßiges Training der Muskulatur zu erreichen;
Kombiniert mit Feldenkrais-Übungen und Beckenbodenmuskeltraining.

Beginn: **Dienstag, 22. Sept. 2026, 8:30 – 9:45 Uhr**

Ort: **St. Oswald b. Fr., Markt 71 (Mittelschule) - neue Musikschule (Ballettraum)**

Kursbeitrag: **€ 68,--** (ohne Raumkosten) für 10-mal

Anmeldung: bei Kursleiterin Dipl. Rückenschultrainerin Peherstorfer Veronika
Tel.Nr. 0650/2202283

Mitzubringen sind: Turnmatte, Polster und bequeme Kleidung

HINWEIS: ein späterer Einstieg ist möglich!