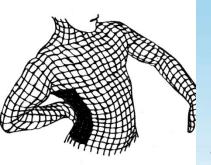


ASKÖ TURN- und SPORTVEREIN REGAU

htpp://www.askoe-regau.at





Gesundheitstraining für den Rücken

jeden Montag ab 14.September 2020

20.00 - 21.00 Uhr (12 Abende)

Kursort: NMS Regau

Das angebotene Bewegungsprogramm zielt vorallem darauf hin:

- abgeschwächte Muskeln zu kräftigen,
- •verkürzte Muskeln zu dehnen
- •und die WIRBELSÄULE zu mobilisieren
- •die Gelenksbeweglichkeit 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: € 44,00

€ 41,00 (Wiederholungskurs)

€ 34,00 (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

Gesundheitstraining für den Rücken

