

Fitness für einen gesunden Rücken



**Jeden Mittwoch
ab
23. Sept 2026
(13 mal bis 16.12.26)
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

„Herbst26/RF-Rutmo Kurs1“

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

Kursbeitrag: € 65.-

ASKÖ-Regau Mitgl. € 52.-

je Kurs auf 20 Personen limitiert

Bitte [Verwendungszweck](#) anführen

„Herbst26/RF-Rutmo Kurs2“

Kursleitung: Johannes Haas

(Dipl. Bewegungstrainer für Erwachsene und RückenFitness, Jackpot.fit Trainer)

- Funktionelles Muskeltraining in Form von Beweglichkeits- Kraft und Ausdauertraining
- Übungen für Arm/Schulter, Bauch, Rücken und Bein/Gesäß gemischt mit Stabilisations- und Dehnungsübungen, Atemtechnik, mit kognitiven Aufgabenstellungen fordert Körper & Geist
- Atemtechnik, Ein-Atmen / Aus-Atmen fördert die Konzentration
- 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

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

Schnupperstunden nach telefonischer Anmeldung jederzeit möglich