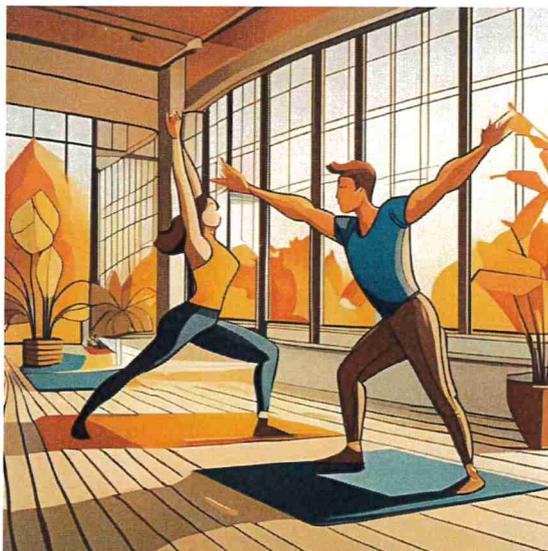




## Rund um die Wirbelsäule & Faszientraining

mit Petersen Gabriele

Dieser Kurs stellt unsere Wirbelsäule als zentrales Bewegungsorgan in den Mittelpunkt: Verbesserung der Stützfunktion der Rumpfmuskulatur durch gezieltes Faszien- und Krafttraining, Koordinations- und Haltungsschulung für den Alltag, Bewusstmachen von kritischen Bewegungsabläufen, gezielte Übungen zur Entlastung und Schonung der Wirbelsäule sowie zur Erhöhung der Beweglichkeit.



### Information und Anmeldung:

Burgenländische Volkshochschulen  
7400 Oberwart, Schulgasse 17/ 3  
0 33 52/ 34 525  
e-sulyok@vhs-burgenland.at

## Rund um die Wirbelsäule & Faszientraining

### Termin:

Mi, 19.02.2025, 10 x  
17:30 – 18:30 Uhr

### Ort:

Eltendorf - Volksschule,  
Turnsaal

### Kosten:

90,00 EUR

**Bitte bringen Sie  
eine Decke oder eine  
Matte mit.**