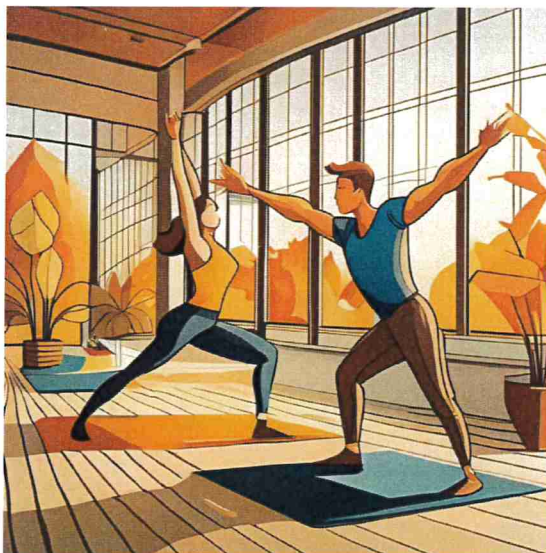




Rund um die Wirbelsäule & Faszientraining

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.**