



# Starke Mitte, gesunder Rücken!

Ihr Weg zu mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen.

Rückenschmerzen? Spannungen? Das muss nicht sein!

In unserem Rückenschule-Kurs lernen Sie gezielte Übungen und effektive Techniken, um Ihre Rückenmuskulatur zu stärken, Fehlhaltungen zu vermeiden und sich im Alltag besser zu fühlen.

Physiotherapeut Herwig Schmalengruber begleitet Sie Schritt für Schritt auf dem Weg zu einem gesunden, starken Rücken.

Informationen und Anmeldung:  
Herwig Schmalengruber BSc.  
Telefon: 0660 / 69 99 507

[gesund-in-liezen.at](http://gesund-in-liezen.at)

## TERMINE:

25.03.2025	20.05.2025
08.04.2025	03.06.2025
22.04.2025	17.06.2025
06.05.2025	

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Pfarrsaal Stainach

**TEILNAHME KOSTENLOS!**