

BILDUNGSANGEBOT DER VOLKSHOCHSCHULE GÜSSING

Rund um die Wirbelsäule & Faszientraining

Dieser Kurs stellt unsere Wirbelsäule als zentrales Bewegungsorgan in den Mittelpunkt: Verbesserung der Stützfunktion der Rumpfmuskulatur durch gezieltes Faszien- und Krafttraining, Koordinationsschulung, Bewusstmachen von kritischen Bewegungsabläufen und Haltungsschulung für den Alltag, Übungen zur Entlastung und Schonung der Wirbelsäule, Erhöhung der Beweglichkeit durch Mobilisierungs- und gezielte Dehnungsübungen, Stressabbau durch Atem- und Entspannungsübungen. Bitte bringen Sie eine Decke oder Matte mit.

Kursleitung: Gabriele Petersen
Ort: **Olbendorf** - Mehrzweckhalle/ Dorf 4
Beginn: Do. 19.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr (10 x)
Beitrag: € 90,00

Weitere Angebote finden Sie im Kursprogramm bzw. auf unserer Homepage [www.vhs-burgenland.at!](http://www.vhs-burgenland.at)
Beachten Sie auch unser Online-Angebot!

Information und Anmeldung:

Volkshochschule Güssing
Karin Jandrisevits
7540 Güssing, Manliusgasse 1
Tel.: 0 33 22/ 43 129
e-mail: guessing@vhs-burgenland.at

