



Rund um die Wirbelsäule & Faszientraining

mit Gabriele Petersen

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**

Kursbeginn:

Mi. 18.02.2026, 10 x
17:30 – 18:30 Uhr

Kursort:

Eltendorf - Volksschule,
Turnsaal

Kurskosten:

90,00 EUR

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