



RÜCKEN-WORKSHOP MIT CHRISTOPHER HESCHL

Fitness- und Gruppentrainer · Heschl Fitness

Für alle, die viel sitzen

SONNTAG

22.11.2026

16 bis 18 Uhr



20 €
pro Person



Hi, ich bin Christopher!

Dein Rücken ist nicht kaputt.

DAS ERWARTET DICH

- 1 Warum's wehtut, obwohl nichts kaputt ist
- 2 Rücken-Mythen im Quiz: wahr oder falsch?
- 3 Zwei Tests: Wie belastbar ist dein Rücken?
- 4 Vier Bewegungen für daheim – auf der Matte

8 von 10

Rückenschmerzen haben
keine eindeutige
Ursache.

Komm am besten gleich in bequemem Gewand – im zweiten Teil wird mittrainiert!

Jetzt anmelden

Mehrzweckhalle Olbendorf · 7534 Olbendorf, Dorf 1

Tel. / WhatsApp: +43 677 610 619 49

E-Mail: office@heschl-fitness.at · heschl-fitness.at

