



Gesundheits  
Netzwerk  
— Raabtal

# Mach Dich frei!

**Wirbelsäulengymnastik für Nacken & Schulter  
mit Victoria Brunner, BSc.**

## Inhalte

Hexenschuss, ein steifes Genick, Kopfschmerzen oder verspannte Schultern sind oft die Folge von individueller Körperhaltung und Bewegungsmangel. Das muss nicht sein - denn gezielte Bewegung und Haltungsverbesserung stärkt die Muskulatur, macht uns beweglicher und beugt frühzeitiger Abnützungen und Schmerzen vor.

In den fünf Kurseinheiten bekommen Sie ein alltagstaugliches Übungsprogramm für Zuhause und wertvolle Tipps für eine gesunde Wirbelsäule und entspannte Schultern.

Hinweis: die Übungen finden größtenteils am Boden auf der Matte statt

**Gruppe:** geschlossene Gruppe

**Dauer:** 50-60 min **Einheiten:** 5

**Gruppenleiterin:** Victoria Brunner, BSc.

**Uhrzeit & Termine:** **Mittwoch von 17.30 – 18.30 Uhr**

**13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12.2024**

**Ort:** Volksschule Jennersdorf - Bewegungsraum (Eingang im Innenhof)

**Adresse:** Wollingergasse 1, 8380 Jennersdorf

**Mitzubringen:** Turnmatte, bequeme Kleidung, Getränk

## Nähere Informationen & Anmeldung

Victoria Brunner Tel: 0664 4115818

## Kostenbeitrag

€ 25,00 pro Person für 5 Einheiten  
(mitzubringen beim Ersttermin)

*Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich*

**Wir  
begleiten  
Menschen  
und setzen  
neue  
Impulse.**

---