



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 17.00 – 18.00 Uhr

7.10., 14.10., 21.10., 28.10., 4.11.2026

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)

Weitere aktuelle Angebote unter:

www.gesundheitsnetzwerk-raabtal.at/termine

Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich

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