

# GANZHEITLICHES ALL-INCLUSIVE RÜCKENTRAINING

Hocheffektives Workout in entspannter Atmosphäre und 2 Varianten:

**STUDIO TRAINING** / EUR 377.- / 18 Einheiten

Herbst/Winter-Semesterkurs Mattenplatz in unserem Studio inkl. flexible Online Teilnahme- und Nachholmöglichkeit via Web (Zoom) / 1 x pro Woche.

**ONLINE TRAINING** / EUR 377.- / 36 Einheiten

Herbst/Winter-Semesterkurs Ticket für die Online Teilnahme via Web (Zoom) / 36 Einheiten / zeitlich flexible Web-Teilnahme von zuhause & unterwegs / 2 x pro Woche

> **PLUS VARIANTEN** für ein noch intensiveres Training im Studio & via Web > siehe Website

## TRAINERIN

Rückenexpertin Michaela Kratky  
& Team

Di., Mi. und Do. Abendkurse teilweise mit unseren erfahrenen Trainerinnen Nina Shahali-Hofstätter, Jennifer Hruby und Karin Steinbrugger

## KURSORT:

Rückenglück Institut  
Sigmundsgasse 12/10 (DG)



## TRAININGSKURSE HERBST/WINTER 2023/24

RG11 Mo. 18.00	Abend Semesterkurs Montag 18.00 - 19.00 im Zeitraum 11. September 2023 - 29. Jänner 2024
RG12 Mo. 19.30	Abend Semesterkurs Montag 19.30 - 20.30 im Zeitraum 11. September 2023 - 29. Jänner 2024
RG13 Di. 18.00	Abend Semesterkurs Dienstag 18.00 - 19.00 im Zeitraum 12. September 2023 - 30. Jänner 2024
RG14 Di. 19.30	Abend Semesterkurs Dienstag 19.30 - 20.30 im Zeitraum 12. September 2023 - 30. Jänner 2024
RG15 Mi. 07.30	Früh Semesterkurs Mittwoch 07.30 - 08.30 im Zeitraum 13. September 2023 - 31. Jänner 2024
RG16 Mi. 18.00	Abend Semesterkurs Mittwoch 18.00 - 19.00 im Zeitraum 13. September 2023 - 31. Jänner 2024
RG17 Do. 17.00	Abend Semesterkurs Donnerstag 17.00 - 18.00 im Zeitraum 14. September 2023 - 01. Februar 2024
RG18 Do. 18.30	Abend Semesterkurs Donnerstag 18.30 - 19.30 im Zeitraum 14. September 2023 - 01. Februar 2024
RG19 Fr. 07.30	Früh Semesterkurs Freitag 07.30 - 08.30 im Zeitraum 15. September 2023 - 02. Februar 2024
RG20 Fr. 09.00	Früh Semesterkurs Freitag 09.00 - 10.00 im Zeitraum 15. September 2023 - 02. Februar 2024

Herbst/Winter-Semesterkurse: 18 Trainingseinheiten zu je 60 Min. Weitere Infos siehe INFO & FAQ rechte Spalte

## INFOS & FAQ

Gilt eine virtuelle Kursbuchung pro Person oder pro Web-Cam?

Teilnahmeberechtigt sind alle vor Deiner Web-Cam Anwesenden, d.h. auch Dein/e Partner/in oder ein/e Freund/in sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit Dir zu trainieren.

Wähle ich bei virtueller Teilnahme einen bzw. zwei Kurstermine aus?

Nein, die virtuelle Teilnahme ist maximal flexibel, und alle Teilnehmer erhalten von uns bei der Anmeldung die Zoom-Logins aller 10 Kurstermine.

Kann ich auf eine andere Variante wechseln?

Ein Wechsel zwischen allen Kursteilnahme Varianten ist jederzeit ohne Bearbeitungsgebühr möglich (mit entsprechender Aufzahlung oder Gutschrift).

Wie hole ich reale Einheiten nach?

Eine versäumte reale Trainingseinheit (Mattenplatz) kann sowohl real als auch virtuell mit einer Live Online Einheit via Zoom nachgeholt werden.

Der Einstieg während des Trainingssemesters ist jederzeit möglich.

Keine Vorkenntnisse nötig.  
Viel Freude beim Training!

## ANMELDUNG

Tel.: +43 (0)1 526 89 06

Email: [office@rueckenglueck.at](mailto:office@rueckenglueck.at)

Web: [www.rueckenglueck.at](http://www.rueckenglueck.at)