

## GANZHEITLICHES ALL-INCLUSIVE RÜCKENTRAINING

Hocheffektives und entspanntes Ausgleichstraining der einseitigen Belastungen unserer Zeit - Sitzen, Bewegungsmangel und Stress. Die 2 Teilnahme-Varianten:

> **STUDIO TRAINING** / EUR 387.- / 18 Einheiten / 1 x pro Woche

Frühjahrs-Semesterkurs Mattenplatz in unserem Studio inkl. zeitlich flexibler Online Teilnahme- und Nachholmöglichkeit via Web (Zoom).

> **ONLINE TRAINING** / EUR 387.- / 36 Einheiten / 1-2 x pro Woche

Frühjahrs-Semesterkurs Ticket für die Online Teilnahme via Web (Zoom) / zeitlich flexible Web-Teilnahme von zuhause & unterwegs / pro Web-Cam & somit gemeinsam nutzbar

Für noch mehr Trainingseinheiten im Studio & via Web: **PLUS VARIANTEN** > 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)

1070 Wien (Spittelberg)



## RÜCKENGLÜCK TRAININGSKURSE FRÜHJAHR 2024

Abend <b>Mo. 18.00</b>	<b>Abend Semesterkurs Montag 18.00 - 19.00</b> / RG1 im Zeitraum 12. Februar bis 24. Juni 2024
Abend <b>Mo. 19.30</b>	<b>Abend Semesterkurs Montag 19.30 - 20.30</b> / RG2 im Zeitraum 12. Februar bis 24. Juni 2024
Abend <b>Di. 18.00</b>	<b>Abend Semesterkurs Dienstag 18.00 - 19.00</b> / RG3 im Zeitraum 13. Februar bis 18. Juni 2024
Abend <b>Di. 19.30</b>	<b>Abend Semesterkurs Dienstag 19.30 - 20.30</b> / RG4 im Zeitraum 13. Februar bis 18. Juni 2024
Früh <b>Mi. 07.30</b>	<b>Früh Semesterkurs Mittwoch 07.30 - 08.30</b> / RG5 im Zeitraum 14. Februar bis 26. Juni 2024
Abend <b>Mi. 18.00</b>	<b>Abend Semesterkurs Mittwoch 18.00 - 19.00</b> / RG6 im Zeitraum 14. Februar bis 26. Juni 2024
Abend <b>Do. 17.00</b>	<b>Abend Semesterkurs Donnerstag 17.00 - 18.00</b> / RG7 im Zeitraum 15. Februar bis 27. Juni 2024
Abend <b>Do. 18.30</b>	<b>Abend Semesterkurs Donnerstag 18.30 - 19.30</b> / RG8 im Zeitraum 15. Februar bis 27. Juni 2024
Früh <b>Fr. 07.30</b>	<b>Früh Semesterkurs Freitag 07.30 - 08.30</b> / RG9 im Zeitraum 16. Februar bis 21. Juni 2024
Früh <b>Fr. 09.00</b>	<b>Früh Semesterkurs Freitag 09.00 - 10.00</b> / RG10 im Zeitraum 16. Februar bis 21. Juni 2024

Frühjahrs-Semesterkurse: gesamt 180 Trainingseinheiten zu je 60 Min. Weitere Infos siehe Website & INFOS & FAQ rechts.

## INFOS & FAQ

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

Teilnahmeberechtigt sind alle vor deiner Web-Cam Anwesenden, d.h. auch dein Partner oder eine Freundin sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit dir zu trainieren.

Wähle ich bei der Online Teilnahme einen bzw. zwei Kurstermine aus?

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

Kann ich während des Semesters auf eine andere Variante wechseln?

Ein Wechsel zwischen den Kursteilnahme Varianten ist jederzeit ohne Bearbeitungsgebühr möglich.

Wie hole ich Studio Einheiten nach?

Eine versäumte Studio Trainingseinheit (Mattenplatz) kann sowohl bei einem anderen Kurstermin im Studio als auch zeitlich flexibel via Web nachgeholt werden.

**Jederzeitiger Easy-Start** zur aliquot ermäßigten Kursgebühr.

Es sind **keine Vorkenntnisse** nötig.

Viel Freude beim Training!

## INFOS & ANMELDUNG

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

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

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