

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
Herbst/Winter-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
Herbst/Winter-Semesterkurs Ticket für die Online Teilnahme via Web (Zoom) / zeitlich flexible Live-Stream 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)



TRAININGSKURSE HERBST/WINTER 2024/25

| | |
|---------------------------|---|
| Abend Mo. 18.00 | Abend Semesterkurs Montag 18.00 - 19.00 / RG11 im Zeitraum 09. September 2024 bis 27. Jänner 2025 |
| Abend Mo. 19.30 | Abend Semesterkurs Montag 19.30 - 20.30 / RG12 im Zeitraum 09. September 2024 bis 27. Jänner 2025 |
| Abend Di. 18.00 | Abend Semesterkurs Dienstag 18.00 - 19.00 / RG13 im Zeitraum 10. September 2024 bis 28. Jänner 2025 |
| Abend Di. 19.30 | Abend Semesterkurs Dienstag 19.30 - 20.30 / RG14 im Zeitraum 10. September 2024 bis 28. Jänner 2025 |
| Früh Mi. 07.30 | Früh Semesterkurs Mittwoch 07.30 - 08.30 / RG15 im Zeitraum 11. September 2024 bis 29. Jänner 2025 |
| Abend Mi. 18.00 | Abend Semesterkurs Mittwoch 18.00 - 19.00 / RG16 im Zeitraum 11. September 2024 bis 29. Jänner 2025 |
| Abend Do. 17.00 | Abend Semesterkurs Donnerstag 17.00 - 18.00 / RG17 im Zeitraum 12. September 2024 bis 30. Jänner 2025 |
| Abend Do. 18.30 | Abend Semesterkurs Donnerstag 18.30 - 19.30 / RG18 im Zeitraum 12. September 2024 bis 30. Jänner 2025 |
| Früh Fr. 07.30 | Früh Semesterkurs Freitag 07.30 - 08.30 / RG19 im Zeitraum 13. September 2024 bis 31. Jänner 2025 |
| Früh Fr. 09.00 | Früh Semesterkurs Freitag 09.00 - 10.00 / RG20 im Zeitraum 13. September 2024 bis 31. Jänner 2025 |

Herbst/Winter-Semesterkurse: gesamt 180 Trainingseinheiten zu je 60 Min. Weitere Infos siehe Website & FAQs rechts.

INFOS & FAQ

Gilt eine Online-Kursbuchung pro Person oder pro Webcam?

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

Wähle ich ein bis zwei Kurszeiten aus, wenn ich online teilnehme?

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

Kann ich meine Teilnahme-Variante während des Semesters wechseln?

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

Wie hole ich versäumte Studio Einheiten nach?

Studio Trainingseinheiten (Mattenplatz) können sowohl zu einem anderen Kurstermin im Studio als auch zeitlich flexibel via Web nachgeholt werden.

Jederzeitiger Easy-Start zur anteilig reduzierten Kursgebühr.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

INFOS & ANMELDUNG

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

Email: office@rueckenglueck.at

Web: www.rueckenglueck.at