

GANZHEITLICHES ALL-INCLUSIVE RÜCKENTRAINING

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

STUDIO TRAINING / EUR 397.- / 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 397.- / 36 Einheiten / 1-2 x pro Woche

Frühjahrs-Semesterkurs Online Teilnahme via Web Live-Stream (Zoom)

zeitlich flexibel von zuhause & unterwegs einloggen / pro Web-Cam & gemeinsam nutzbar

PLUS VARIANTEN für noch mehr Trainingseinheiten im Studio & via Web > [siehe Website](#)

TRAINERIN:

Rückenexpertin Michaela Kratky

& Team

Di., Mi. und Do. Abendkurse teilweise mit unseren erfahrenen Trainerinnen Nina Shahali-Hofstätter und Lena Winkelmann

KURSORT:

Rückenglück Institut

Sigmundsgasse 12/10 (DG)

1070 Wien (Spittelberg)



TRAININGSKURSE FRÜHJAHR 2026

Abend	Abend Semesterkurs Montag 18:00 - 19:00 / RG1
Mo. 18:00	im Zeitraum 09. Februar bis 22. Juni 2026
Abend	Abend Semesterkurs Montag 19:30 - 20:30 / RG2
Mo. 19:30	im Zeitraum 09. Februar bis 22. Juni 2026
Abend	Abend Semesterkurs Dienstag 18:00 - 19:00 / RG3
Di. 18:00	im Zeitraum 10. Februar bis 16. Juni 2026
Abend	Abend Semesterkurs Dienstag 19:30 - 20:30 / RG4
Di. 19:30	im Zeitraum 10. Februar bis 16. Juni 2026
Früh	Früh Semesterkurs Mittwoch 07:30 - 08:30 / RG5
Mi. 07:30	im Zeitraum 11. Februar bis 17. Juni 2026
Früh	Früh Semesterkurs Mittwoch 09:00 - 10:00 / RG6
Mi. 09:00	im Zeitraum 11. Februar bis 17. Juni 2026
Abend	Abend Semesterkurs Mittwoch 18:00 - 19:00 / RG7
Mi. 18:00	im Zeitraum 11. Februar bis 17. Juni 2026
Abend	Abend Semesterkurs Donnerstag 17:00 - 18:00 / RG8
Do. 17:00	im Zeitraum 12. Februar bis 25. Juni 2026
Abend	Abend Semesterkurs Donnerstag 18:30 - 19:30 / RG9
Do. 18:30	im Zeitraum 12. Februar bis 25. Juni 2026
Früh	Früh Semesterkurs Freitag 07:30 - 08:30 / RG10
Fr. 07:30	im Zeitraum 13. Februar bis 26. Juni 2026
Früh	Früh Semesterkurs Freitag 09:00 - 10:00 / RG11
Fr. 09:00	im Zeitraum 13. Februar bis 26. Juni 2026

INFOS & FAQ

Frühjahrs-Semesterkurse: gesamt 198 Trainingseinheiten zu je 60 Min.

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 11 Kurstermine.

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.

Viel Freude beim Training!

INFOS & ANMELDUNG

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

Email: office@rueckenglueck.at

Web: www.rueckenglueck.at