

## 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

**Herbst/Winter-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

**Herbst/Winter-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 HERBST/WINTER 2026/27

Abend <b>Mo. 18:00</b>	<b>Abend Semesterkurs Montag 18:00 - 19:00</b> / RG12 im Zeitraum 07. September 2026 bis 25. Jänner 2027
Abend <b>Mo. 19:30</b>	<b>Abend Semesterkurs Montag 19:30 - 20:30</b> / RG13 im Zeitraum 07. September 2026 bis 25. Jänner 2027
Abend <b>Di. 18:00</b>	<b>Abend Semesterkurs Dienstag 18:00 - 19:00</b> / RG14 im Zeitraum 08. September 2026 bis 26. Jänner 2027
Abend <b>Di. 19:30</b>	<b>Abend Semesterkurs Dienstag 19:30 - 20:30</b> / RG15 im Zeitraum 08. September 2026 bis 26. Jänner 2027
Früh <b>Mi. 07:30</b>	<b>Früh Semesterkurs Mittwoch 07:30 - 08:30</b> / RG16 im Zeitraum 09. September 2026 bis 27. Jänner 2027
Früh <b>Mi. 09:00</b>	<b>Früh Semesterkurs Mittwoch 09:00 - 10:00</b> / RG17 im Zeitraum 09. September 2026 bis 27. Jänner 2027
Abend <b>Mi. 18:00</b>	<b>Abend Semesterkurs Mittwoch 18:00 - 19:00</b> / RG18 im Zeitraum 09. September 2026 bis 27. Jänner 2027
Abend <b>Do. 17:00</b>	<b>Abend Semesterkurs Donnerstag 17:00 - 18:00</b> / RG19 im Zeitraum 10. September 2026 bis 28. Jänner 2027
Abend <b>Do. 18:30</b>	<b>Abend Semesterkurs Donnerstag 18:30 - 19:30</b> / RG20 im Zeitraum 10. September 2026 bis 28. Jänner 2027
Früh <b>Fr. 07:30</b>	<b>Früh Semesterkurs Freitag 07:30 - 08:30</b> / RG21 im Zeitraum 11. September 2026 bis 29. Jänner 2027
Früh <b>Fr. 09:00</b>	<b>Früh Semesterkurs Freitag 09:00 - 10:00</b> / RG22 im Zeitraum 11. September 2026 bis 29. Jänner 2027

## INFOS & FAQ

Die Herbst/Winter-Trainingssaison besteht aus 11 Semesterkursen zu je 18 Trainingseinheiten (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?

Die Web Live-Stream Teilnahme 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](mailto:office@rueckenglueck.at)

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