

---

## Wirbelsäulengymnastik - Rückenschule für Bäuerinnen und Bauern

Mit gezielten Übungen erhöhen Sie Ihre körperliche Fitness, verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, wirken Verspannungen entgegen und erhöhen damit Ihre Lebensfreude und Leistungsfähigkeit. Sie erlernen rückengerechte Arbeitshaltungen und übernehmen Eigenverantwortung für Ihre Gesundheit.

Die ausgebildete Gesundheitsbegleiterin trainiert mit Ihnen jeweils 1,5 Einheiten.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den [SVS-Sicherheitshunderter](#) beantragen.

Änderungen vorbehalten.

Beachten Sie aktuelle Informationen unter [ooe.lfi.at/corona](http://ooe.lfi.at/corona).

---

### Verfügbare Termine

#### Information

<b>Kursdauer:</b>	15 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 75,00 (Teilnehmerbeitrag ohne Förderung)
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	Interessierte

---