

---

## 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.

/gutlebenlernen

Änderungen vorbehalten.

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

---

### Information

**Kursdauer:** 15 Einheiten

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Interessierte

### Verfügbare Termine