



## Kurs "Beweg´dich - Gesunder Rücken" 2025

**Kursbeginn: am 25.02.2025 von 17:30 bis 18:30 Uhr  
(immer dienstags und donnerstags)**

Rückenschmerzen sind weit verbreitet – das „Kreuz mit dem Kreuz“ trifft fast jeden einmal. Doch die gute Nachricht: mit unserem Kursangebot können Sie aktiv an Ihrer Rückengesundheit arbeiten!

Unser Körper ist für Bewegung gemacht – er bleibt dadurch funktionstüchtig und wird leistungsfähiger.

### Themen

- Einfache Übungen kräftigen die Rumpfmuskulatur.
- Beweglichkeitstraining hilft, Verspannungen zu lockern oder zu lösen.
- Tipps für einen rüchenschonenden Alltag entlasten Ihre Wirbelsäule.

Das regelmäßige Training in der Gruppe macht Spaß und motiviert zum Weitermachen – ohne Sie zu überfordern!

Alle Gruppenkurse laufen über 14 Wochen und werden zwei Mal pro Woche jeweils eine Stunde lang von erfahrenen Trainerinnen und Trainern geleitet. Die Teilnahme am Kurs ist **kostenlos**, eine Anmeldung ist erforderlich.

### Zielgruppe:

Für alle Personen ab 18 Jahren mit bereits leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren für das Entstehen von Rückenproblemen. Damit Sie im Berufsleben FIT bleiben!

Zu den Risikofaktoren zählen z. B. langes Sitzen oder Stehen, Bewegungsmangel, eine ungünstige/einseitige Körperhaltung und gleichförmige Bewegungen. Aber auch Stress oder berufliche Überforderung können Ihren Rücken belasten. Es ist keine ärztliche Überweisung nötig.

**Anmeldestart: ab 3.2.2025 nur Onlineanmeldung möglich!** Link zur Anmeldung:

[www.askoe-burgenland.at](http://www.askoe-burgenland.at)



Ihr Bürgermeister/vaš načelnik

Karel Lentsch