

# GANZHEITLICHES ALL-INCLUSIVE RÜCKENTRAINING

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

**STUDIO TRAINING** / EUR 387.- / 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 387.- / 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, Jennifer Hruby und Lena Winkelmann

## KURSORT:

Rückenglück Institut

Sigmundsgasse 12/10 (DG)

1070 Wien (Spittelberg)



## TRAININGSKURSE FRÜHJAHR 2025

Abend <b>Mo. 18:00</b>	<b>Abend Semesterkurs Montag 18:00 - 19:00</b> / RG1 im Zeitraum 10. Februar bis 23. Juni 2025
Abend <b>Mo. 19:30</b>	<b>Abend Semesterkurs Montag 19:30 - 20:30</b> / RG2 im Zeitraum 10. Februar bis 23. Juni 2025
Abend <b>Di. 18:00</b>	<b>Abend Semesterkurs Dienstag 18:00 - 19:00</b> / RG3 im Zeitraum 11. Februar bis 17. Juni 2025
Abend <b>Di. 19:30</b>	<b>Abend Semesterkurs Dienstag 19:30 - 20:30</b> / RG4 im Zeitraum 11. Februar bis 17. Juni 2025
Früh <b>Mi. 07:30</b>	<b>Früh Semesterkurs Mittwoch 07:30 - 08:30</b> / RG5 im Zeitraum 12. Februar bis 18. Juni 2025
Früh <b>Mi. 09:00</b>	<b>Früh Semesterkurs Mittwoch 09:00 - 10:00</b> / RG6 im Zeitraum 12. Februar bis 18. Juni 2025
Abend <b>Mi. 18:00</b>	<b>Abend Semesterkurs Mittwoch 18:00 - 19:00</b> / RG7 im Zeitraum 12. Februar bis 18. Juni 2025
Abend <b>Do. 17:00</b>	<b>Abend Semesterkurs Donnerstag 17:00 - 18:00</b> / RG8 im Zeitraum 13. Februar bis 26. Juni 2025
Abend <b>Do. 18:30</b>	<b>Abend Semesterkurs Donnerstag 18:30 - 19:30</b> / RG9 im Zeitraum 13. Februar bis 26. Juni 2025
Früh <b>Fr. 07:30</b>	<b>Früh Semesterkurs Freitag 07:30 - 08:30</b> / RG10 im Zeitraum 14. Februar bis 20. Juni 2025
Früh <b>Fr. 09:00</b>	<b>Früh Semesterkurs Freitag 09:00 - 10:00</b> / RG11 im Zeitraum 14. Februar bis 20. Juni 2025

## 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](mailto:office@rueckenglueck.at)

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