



MARKTGEMEINDE LASSEE

Bez. Gänserndorf 2291 Lasee Obere Hauptstraße 4

Montag 08.00 – 12.00 Uhr u. 13.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch bis Freitag 08.00 – 12.00 Uhr

Telefon 02213/2311-0 • Fax 22 • <http://www.lasee.eu> • gemeinde@lasee.gv.at
ATU 16222200



Rückenschmerzen?

Mach weiter beim „Tut gut!“ Rücken Fit

im Oktagon Lasee

Rücken Fit ist ein gezieltes Training für den Rücken, welches Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des Rückens selbst und seiner umliegenden Strukturen beinhaltet. Durch die Übungen sollen eine stabile sowie flexible Körpermitte erzielt, Schonhaltungen erkannt und Schmerzen minimiert werden. Nach einem erfolgreichen Kursstart im Frühjahr, folgt nun die Fortsetzung:

Kursleitung: Physiotherapeutinnen Katharina Damböck und Martina Müller

Termine:

Vormittagskurs: 09:30 – 10:30 Uhr

Abendkurse: 18:00 – 19:00 Uhr + 19:00 – 20:00 Uhr

Dienstag, 01.10.2024

Dienstag, 08.10.2024

Dienstag, 15.10.2024

Dienstag, 22.10.2024

Dienstag, 05.11.2024

Dienstag, 12.11.2024

Dienstag, 19.11.2024

Dienstag, 26.11.2024

Kosten: 8er Block à € 100,- (in der ersten Stunde zu bezahlen)

Mindestteilnehmeranzahl (pro Kurs): 8 Personen

Ort: Oktagon Lasee (vormals Trockenrasenmuseum),
Heizwerk-gasse 2

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eigene Turnmatte und eine Wasserflasche

Anmeldefrist bis 10.09.2024

Angemeldete Personen werden NICHT gesondert benachrichtigt, sofern der Kurs wie ausgeschrieben stattfindet. Eine Benachrichtigung erfolgt nur, wenn ein Kurs nicht wie ausgeschrieben stattfinden kann.

Anmeldung: im Rathaus unter 02213 / 23 11 0 oder gemeinde@lasee.gv.at

Bitte beachten Sie: Bei vorhandenen Beschwerden der Wirbelsäule sollte vor Teilnahme des Kurses eine ärztliche Freigabe vorhanden sein. Eine akute Wirbelsäulenproblematik (wie z.B. Bandscheibenvorfall) bedarf einer Einzel-Physiotherapie.

Veranstaltet im Rahmen von „Tut gut!“ GESUNDES LASSEE.



GESUNDES
LASSEE |

