

Beweg' dich

Gesunder Rücken



Werden Sie aktiv! In den kostenlosen Kursen der ÖGK arbeiten Sie gezielt an Ihrer Rückengesundheit!

Für alle Personen ab 18 Jahren mit leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren für Rückenprobleme.

Kursdauer: 14 Wochen (zwei Termine pro Woche)

