

Beweg' dich

Gesunder Rücken



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

Für alle Personen im Alter von 18 bis 65 Jahren mit leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren für Rückenprobleme.
Kursdauer: 14 Wochen (zwei Termine pro Woche)

