

# 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)

