

FAQ für Website / Landingpage / Gemeindeseiten

Wer kann mitmachen?

Alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Vorerfahrung.

Muss ich sportlich sein?

Nein. Die Übungen sind einfach, alltagstauglich und werden von einer Trainerin oder einem Trainer angeleitet.

Wie lange dauert das Programm?

Das Programm läuft über 5 Wochen. Pro Woche findet eine Einheit mit ca. einer Stunde statt.

Wo findet Rückenfit vor Ort statt?

In teilnehmenden Gemeinden in Vorarlberg. Den genauen Ort und die Termine findest du in der Vbewegt-App. Informationen dazu können auch über die jeweilige Gemeinde kommuniziert werden.

Wie melde ich mich an?

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Vbewegt-App. Dort siehst du auch, ob deine Gemeinde dabei ist. Eine Anmeldung ist auch vor Ort möglich.

Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme an Rückenfit vor Ort ist kostenlos.

Was muss ich mitbringen?

Bequeme Kleidung, etwas zu trinken und eine Matte. Genauere Infos findest du beim jeweiligen Termin in der Vbewegt-App.

Kann ich auch später noch einsteigen?

Ja, ein späterer Einstieg ist möglich, sofern noch Plätze frei sind. Am besten informierst du dich vorab in der Vbewegt-App. Eine Anmeldung ist auch vor Ort möglich. Ein Einstieg ab der ersten Einheit wird empfohlen, damit du von Anfang an dabei bist.

Was passiert, wenn meine Gemeinde nicht dabei ist?

In der Vbewegt-App siehst du alle teilnehmenden Gemeinden. Vielleicht gibt es ein Angebot in einer Gemeinde in deiner Nähe.