

Wir sind dabei: Rückenfit vor Ort

Unsere Gemeinde ist Teil der Initiative „**Rückenfit vor Ort**“ von **Vorarlberg >>bewegt**. Damit holen wir das Thema Rückengesundheit direkt zu uns in die Gemeinde – unkompliziert, alltagstauglich und gemeinsam.

5 Wochen gemeinsam für einen starken Rücken

Unter diesem Motto nehmen wir uns bewusst Zeit für mehr Bewegung im Alltag. Denn unser Rücken begleitet uns jeden Tag: beim Arbeiten, Sitzen, Heben, Gehen und in der Freizeit. Umso wichtiger ist es, regelmäßig etwas für ihn zu tun.

Das Bewegungsprogramm richtet sich an alle, die **etwas für ihren Rücken und ihre Bewegungsfreiheit im Alltag tun möchten** – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Vorerfahrung.

Einmal pro Woche, eine Stunde lang, gemeinsam mit einer Trainerin oder einem Trainer. Direkt in unserer Gemeinde, kostenlos und ohne Vorkenntnisse.

Im Mittelpunkt stehen einfache Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entlastung des Rückens. Sie können ohne Vorkenntnisse mitgemacht und einfach in den Alltag integriert werden – für mehr Bewegungsfreiheit im Alltag.

Ergänzend dazu begleitet die digitale „**Rückenreise**“ in der **Vbewegt-App** das Programm. So können Übungen auch zuhause wiederholt und in den Alltag integriert werden.

Wir freuen uns, Teil dieser Initiative zu sein und gemeinsam mit den Menschen in unserer Gemeinde etwas für den Rücken und die Bewegungsfreiheit im Alltag zu tun.

Termine

Termine: [Termine einfügen]

Uhrzeit: [Uhrzeit einfügen]

Ort: [Ort einfügen]

Kosten: kostenlos und offen für alle

Anmeldung: direkt über die **Vbewegt-App** oder auch vor Ort

Mehr vom Leben. Schau auf dich. Und auf deinen Rücken.