

Wir sind dabei. 🙌

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

Einmal pro Woche, eine Stunde lang, gemeinsam mit einer Trainerin oder einem Trainer.

Direkt vor Ort, kostenlos und ohne Vorkenntnisse.

Das Angebot richtet sich an alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten – **egal ob sportlich, weniger sportlich oder einfach neugierig.**

Im Mittelpunkt stehen einfache Übungen für den Rücken – **für mehr Bewegungsfreiheit im Alltag.**

 **Termine:** [Termine einfügen]

 **Uhrzeit:** [Uhrzeit einfügen]

 **Ort:** [Ort einfügen]

 **Anmeldung:** direkt über die Vbewegt-App – auch vor Ort möglich.

Wir freuen uns, gemeinsam mit euch etwas für euren Rücken und eure Bewegungsfreiheit im Alltag zu tun. 🙌

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

#rückenfitvorort #rückengesundheit #vbewegt #vorarlbergbewegt #[Gemeinde]