

Aktiv werden und Rücken stärken

Kurse Herbst 2026

Bludenz

- ~ **Nenzing: A**
ab 15.09.2026
Di u. Do 20.00 Uhr
Sportmittelschule
Landstraße 20
- ~ **Bludenz: B**
ab 21.09.2026
Mo u. Do 19.00 Uhr
Schule im Park
Schillerstr. 4

Bregenz

- ~ **Bregenz: C**
ab 21.09.2026
Mo u. Do 08.30 Uhr
Studio „Maitri Roots Yoga“
St. Anna Straße 14
- ~ **Höchst: B**
ab 22.09.2026
Di u. Do 17.45 Uhr
Volksschule Kirchdorf
Franz-Reiter-Straße 10
- ~ **Egg: B**
ab 15.09.2026
Di u. Fr 17.30 Uhr
Arche Pfarrgemeinde Saal
Pfarrhof 869

Dornbirn

- ~ **Dornbirn 1: C**
ab 22.09.2026
Di 17.30 u. Do 19.00 Uhr
Kindergarten „Weißacher“
Weißachergasse 5
- ~ **Dornbirn 2: A**
ab 16.09.2026
Mi u. Fr 10.30 Uhr
Feelgood Fitness
Johann-Georg-Ulmer-Straße 3

Feldkirch

- ~ **Zwischenwasser: C**
ab 15.09.2026
Di 18.00 u. Do 19.00 Uhr
Frödischsaal (Muntlix)
Hauptstraße 12
- ~ **Feldkirch: A**
ab 15.09.2026
Di u. Do 17.00 Uhr
ZEM Yoga Studio
Schmiedgasse 4



Info und Anmeldung:
www.oegk.at/ruecken

Bei Rückfragen:

- A** ASVÖ +43 664 3586523
B SPORTUNION +43 664 606 138 03
C ASKÖ +43 664 88298820

Gesunder Rücken – Online-Angebote

Webinar

Im Webinar „Gesunder Rücken“ wird die Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit und speziell für die Rückengesundheit näher gebracht.



Termine:
www.oegk.at/ruecken,
unter „Webinar“

Bewegungsberatung

Bei der Beratung werden individuelle und persönliche Fragen besprochen. Die Inhalte der Einzel-Online-Beratung richten sich nach den Fragestellungen der Teilnehmer*innen.



Termine:
www.oegk.at/ruecken,
unter „Bewegungsberatung“.