



Primärversorgungsnetzwerk  
NEUZEUG - SIERNING

# Gruppentraining Wirbelsäule

## Schmerzprävention durch gezielte Kräftigung

### Februar/März 2024

Mit Physiotherapeut Wolfgang Steinmayr, BSc  
Für Patientinnen und Patienten des PVN Neuzeug Sierning

#### Inhalte:

Ein wöchentliches Training für einen kräftigen Rücken und einer beweglichen Wirbelsäule. Im Rahmen der 6 Einheiten erhalten Sie ein allgemeines Übungsprogramm, welches auch zuhause durchgeführt werden kann, um Verspannungen und Schmerzzustände in der Wirbelsäule vorzubeugen. Vorkenntnisse oder ein gewisses Fitnesslevel sind nicht notwendig.  
Maximal 6 Teilnehmer/innen

01.02.2024 18:00-18:45  
15.02.2024 18:00-18:45  
29.02.2024 18:00-18:45  
07.03.2024 18:00-18:45  
14.03.2024 18:00-18:45  
21.03.2024 18:00-18:45  
PVN Neuzeug-Sierning

Anmeldung: direkt im PVN Neuzeug, Liste liegt im 2.Stock auf;  
Mitnahme: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung;

PVN Neuzeug-Sierning • Josef-Teufel-Platz 2 • 4523 Neuzeug  
[www.pvn-neuzeug.at](http://www.pvn-neuzeug.at) • [office@pvn-neuzeug.at](mailto:office@pvn-neuzeug.at) • 07259/39364-201