



HIER SCANNEN:



11 MINUTEN RÜCKENZEIT- 3 WOCHEN FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT

Tu deinem Rücken etwas Gutes – ganz einfach direkt über WhatsApp.

Ab **13. April 2026** bekommst du jeden Montag und Mittwoch ein kurzes Übungspaket von Physiotherapeut und Osteopath Michael Floner, das du in nur 11 Minuten bequem zuhause umsetzen kannst.

Die Übungen sind einfach, wirksam und für alle geeignet – egal ob du gerade erst starten möchtest oder bereits aktiv bist. Schon mit wenig Zeit kannst du Verspannungen lösen, beweglicher werden und deinem Körper neue Energie schenken.

Mach mit - bleib dran und spüre schon nach wenigen Wochen, wie gut regelmäßige Bewegung tut!

Informationen und Anmeldung:

Michael Floner, BSc, MSc
0680 24 730 09

Carina Griesebner
0664 88 920 059

START:

13. April 2026 direkt in der
Whatsapp-Gruppe "11 Minuten
Rückenzeit"

TEILNAHME KOSTENLOS!