

**STÄRKE DEINEN RÜCKEN im**

**JUNII**



**Montag**

Ist mein Arbeitsplatz  
rückenfreundlich?



**Dienstag**

Die richtige Haltung

Live-Webinar mit  
Haltungcoach  
Wolfgang Baierl  
@haltungcoach

**Mittwoch**

Mobilitätsworkout  
mit Outworx

@outworx.at

**Donnerstag**

Yoga für  
deinen Rücken

Community Meet-Up  
für alle mit  
CHALLENGE+ Abo

**Freitag**

Rückentraining  
im kühlen Nass

**Samstag**

Schnelle Übungen  
für den Alltag

**Sonntag**

Was nimmst du dir  
für die Zukunft mit?

**Notizen**

