



# RÜCKENFIT

**Ort:** Diesterweggasse 30 (Eingang über Serravagasse), 1140 Wien

**Raum:** TS

**Tag:** Montag

**Uhrzeit:** 18:00 - 18:50

**Sparte:** Freizeitsport

**Hinweis:**

Eingang Serravagasse durch Gartentor

**Beschreibung:**

Aktivierung des Körpers in einem kurzen Aufwärmteil. Der Hauptteil ist eine Mischung aus Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. Muskuläre Dysbalancen werden durch gezielte Kräftigungs- und Stabilisationsübungen mit und ohne Verwendung von Zusatzgeräten ausgeglichen und Bewusstsein für die richtige Haltung und Bewegung geschaffen. Stundenabschluss mit kurzer Entspannung.

## UWW Schnuppergutschein

**Meine Wunscheinheit:**

Datum + Uhrzeit:

Vor- und Zuname:

Anschrift:

E-Mail-Adresse:

Mobilnummer:

Geburtsdatum:

Unterschrift:

**Bitte füllen Sie alle Felder leserlich aus. Nur ein vollständig ausgefüllter Gutschein kann eingelöst werden.**

Informieren Sie sich vor der Übungsteilnahme unter [www.westwien.at/Covid](http://www.westwien.at/Covid) über die **aktuell gültigen Covid-19 Verhaltensrichtlinien**. Die Teilnahme am Sportbetrieb ist nur unter Einhaltung dieser Regelungen möglich und findet ausdrücklich auf eigene Gefahr und Haftung statt. Wir appellieren an dieser Stelle auch an die Eigenverantwortung aller Teilnehmer\*Innen. Weitere Informationen unter: [www.westwien.at](http://www.westwien.at)

Pro Person darf nur ein Gutschein eingelöst werden. Keine Barablöse möglich.



**Datenschutzerklärung:**

Mit meiner Unterschrift stimme ich zu, dass meine personenbezogenen Daten, nämlich Vor- und Zuname, Anschrift, E-Mail-Adresse, Mobilnummer, Geburtsdatum innerhalb des Vereines zum Zweck der Interessentenverwaltung, der fachlichen, sportlichen und finanziellen Abwicklung sowie zur Zusendung von Veranstaltungshinweisen, Zeitungen, Einladungen und Nachrichten verarbeitet werden. Die Zustimmung kann jederzeit mittels E-Mail an [office@westwien.at](mailto:office@westwien.at) widerrufen werden.

**Teilnahmebestimmungen:**

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich, die jeweils gültigen Statuten und Vereinsbestimmungen der Union West-Wien. Jedes Sporttreiben erfolgt auf eigene Gefahr und Haftung. Ich erkläre mich darüber hinaus ausdrücklich damit einverstanden sämtliche Schutzbestimmungen in Zusammenhang mit der Covid-19 Prävention zu befolgen.