

BÜRO UND RÜCKENFIT – MACH MIT

Für Haltung, Ausdauer und Kraft

Übungsleiterin: Gudrun Huszar
Zeit: Donnerstag, 11:15 — 12:00
und 12:00 — 12:45
Ort: Kepler Hall

Hallo,
ich bin Gudrun



Übungsbeschreibung

Unser Körper ist ein Wunderwerk, gestützt von unserer Wirbelsäule. Aber wahrscheinlich spürst du es auch: Oft sind Rückenmuskulatur und Schultern geschwächt. Wir bearbeiten deshalb ganz spezifisch die Hauptursachen für Rückenbeschwerden – ein ganzheitliches Training von Kopf bis Fuß.

Über mich

Ich habe mich bewusst für einen gesunden Lebensstil entschieden. Ich lernte Körperbewusstsein und fand durch die richtige Balance aus Sport und Regeneration zu meiner bisher wertvollsten Stärke: die Kraft in mir.

Aufbau

- 5 Minuten Ankommen
- 20 - 25 Minuten Kräftigung und Mobilisierung
- 10 Minuten Dehnen

Ausbildungen

- Sportinstructorin (Schwerpunkt Fit Studio)
- Faszientrainerin
- Nuad Praktikerin



Gudrun Huszar · 0699 123 95 121 · office@gudrunhuszar-training.at · gudrunhuszar-training.at