

# BEWEGTE PAUSE – FIT MACH MIT

Für Haltung, Ausdauer und Kraft

Übungsleiterin: Gudrun Huszar  
Zeit: Freitag, 07:30 — 08:15  
und 08:15 — 09:00  
Ort: Medcampus I (LEH206)

Hallo,  
ich bin Gudrun



## Übungsbeschreibung

Wir machen Schluss mit Rücken- oder Nackenschmerzen, Spannungskopfweg & Co. Gemeinsam bewegen wir häufige Alltagsschmerzen mit einfach umsetzbaren Übungen nachhaltig weg. In einer kurzen Bewegungseinheit weckt ihr euren Körper auf und schöpft neue Kraft.

## 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
- 15 Minuten Kräftigung / Mobilisierung
- 15 Minuten Dehnen
- 5 Minuten Entspannen

## Ausbildungen

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



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