

GEDEHNT UND FIT – MACH MIT

Für Haltung, Ausdauer und Kraft

Übungsleiterin: Gudrun Huszar
Zeit: Dienstag, 19:30 — 20:15
Ort: BSZ Auhof

Hallo,
ich bin Gudrun



Übungsbeschreibung

Du fühlst dich unbeweglich oder verkürzt? Nimm dir Zeit für eine intensive Dehnungseinheit! Wir absolvieren gemeinsam verschiedenste Dehnungs- und Mobilitätsübungen. Dadurch steigern wir das körperliche Wohlbefinden und schließen mit einer Entspannungsübung ab. Ideal für Entspannung und Cool Down.

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 bis 10 Minuten Ankommen
- 40 Minuten Dehnen und Mobilisieren

Ausbildungen

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



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