

# RÜCKENFIT – MACH MIT

Für Haltung, Ausdauer und Kraft

Übungsleiterin: Gudrun Huszar  
Zeit: Montag, 17:30 — 18:30  
Ort: SZ Raabheim

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 bis 10 Minuten Ankommen
- 40 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