

# GEDEHNT UND FIT – MACH MIT

Für Haltung, Ausdauer und Kraft

Übungsleiterin: Gudrun Huszar  
Zeit: Dienstag, 20:00— 20:45  
Ort: F10 Sportfabrik, Furtherstr. 10

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