



## HALTUNG&KRAFT

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Haltung verbessern, die Wirbelsäule und Brustmuskulatur gezielt kräftigen und dabei den gesamten Körper trainieren möchten. Mit einem ruhigen Aufwärmen bereiten wir den Körper auf effektive Kraftübungen vor, die besonders Viel-Sitzer:innen guttun. Elemente aus Pilates und Wirbelsäulengymnastik ergänzen das Training. Ausgiebiges Dehnen am Ende sorgt für eine ausgewogene Balance aus Anspannung und Entspannung. Perfekt für alle, die eine kraftvolle und wohltuende Einheit suchen.

Bitte mitbringen: Wasserflasche und Handtuch

### KATHARINA MÖSSMER

Derzeit Studentin an der Universität Innsbruck,  
im Fitnessbereich seit 2014 tätig,  
Fitlehrwartausbildung auf der USI Innsbruck,  
Pilatestrainerin.

