



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

MI 19.30-20.30 | AZW BEWEGUNGSRAUM

Bei abwechslungsreicher Musik wird gekräftigt, gedehnt und mobilisiert.

Es geht eigentlich darum, den Körper im Gleichgewicht zu halten und die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Dazu wird jene Muskulatur, die zur Verkürzung neigt gedehnt und jene, die zur Abschwächung neigt gekräftigt. Das Körperbewusstsein wird geschult, positive Bewegungsmuster erlernt und bewusst in das Alltagsleben übernommen.

Das Ziel ist Beschwerdefreiheit im Kreuz und überhaupt...
Und weißt du was? Das Ganze macht sogar Spaß! Probier's doch einfach einmal aus!
Wer aufrecht durchs Leben geht, gewinnt an Anmut und Ausstrahlung!
Und Übrigens: *Aufrechte Haltung zeugt von Führungsqualitäten!*

MARLENE DEURER

Bachelor of Science Sportwissenschaften

Sport war schon immer ein großer Teil meines Lebens, den ich durch mein Sportstudium zum Beruf machen möchte. Sport bedeutet für mich Gesundheit, Freiheit, Lebensqualität, positives Körpergefühl und vor allem Spaß. Ich freue mich darauf diese Werte, während deines individuellen Trainings mit dir teilen zu dürfen! :)

