

# Sportive Wirbelsäule



## Wann?

Dienstag und Donnerstag  
08:30 Uhr

## Wo?

im grossen Saal  
Rohrbacherhof

## Wie lange?

10 Einheiten

**Kursstart:**  
**13. und 15. Jänner 2026**

### Was ist sportive Wirbelsäule?

Vormittagseinheit mit Elementen aus Pilates & Indian Balance, Beckenboden training uvm. 🌟

#### Motto:

Stärke deine Körpermitte & deinen Rücken, mobilisiere deine Gelenke und dehne deinen gesamten Körper. 🧘🧘

Training der Körperhaltung durch das Aufrichten der Wirbelsäule und das Absenken der Schultern.

Du wirst Unterschied in der **\*\*Körperwahrnehmung\*\*** spüren. Mit einzelnen Übungen verbessert sich die Körperkoordination und dein Gleichgewicht.

Es ist völlig **\*\*altersunabhängig\*\*** und gerade weil es so variantenreich auch für ALLE ausführbar. Selbst nach einer längeren Sportpause ist ein Einstieg möglich.

Anmeldung:  
Happy Movements  
Barbara Jantscher-Zangl  
0664/3910672

