



Sportive Wirbelsäule



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.

Wann?
Dienstag und Donnerstag
08:30 Uhr

Wo?
im grossen Saal
Rohrbacherhof

Wie lange?
10 Einheiten

Kursstart:
13. und 15. Jänner 2026



Anmeldung:
Happy Movements
Barbara Jantscher-Zangl
0664/3910672