



# 13. JÄNNER 25

## BEWEGTER RÜCKEN

### Beweger Rücken im Kultursaal Prambachkirchen

Am **13. Jänner 2025** beginnen die Winterkurse in **Prambachkirchen!**

Der Fokus wird auf Haltung, Stabilität, Energie und Entspannung gelegt.

Die Stabilisation der Wirbelsäule und großen Körpergelenken, bildet die Basis für gesunde Bewegung.

Es ist ein modernes und zeitgemäßes Haltungs- und Rückentraining, das auf den vier Trainingssäulen: Körperhaltung, Stabilität, Energie wecken und Entspannung basiert.

Rückenfit beginnt jeden Montag um 09:00 Uhr.

10 Einheiten Rückenfit - € 80,-

Anmeldungen unter: [l.rammelmuller@outlook.com](mailto:l.rammelmuller@outlook.com)

Freu mich drauf!

BEWEGTER RÜCKEN

ÜBUNGEN FÜR EINEN  
BEWEGTEN, FREIEN  
UND STABILEN RÜCKEN

FLIEßENDE UND  
HARMONISCHE  
BEWEGUNGEN

ATEMTRAINING

FLOWS

STAY ACTIVE

Lisa Rammelmüller

[l.rammelmuller@outlook.com](mailto:l.rammelmuller@outlook.com)

Dipl. Body & Vitaltrainerin