Bewegter Rücken

Fit & Entspannt durch den Herbst

Kursstart: **6. Oktober**

Jeden **Montag** von 09:00 bis 10:00 Uhr

Im Kultursaal Prambachkirchen

Kursdauer: **10 Einheiten**
Kosten: **€ 90,-**
Was du benötigst: **Matte, Trinkflasche, bequeme Kleidung**

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung & Infos
l.rammelmueller@outlook.com

Eine sanfte Bewegungseinheit zur Kräftigung und Mobilisation deines Rücken.

Ziel ist es, Spannungen zu lösen, Rückenmuskulatur zu kräftigen, Haltung und Beweglichkeit zu fördern, sowie dein inneres Gleichgewicht zu stärken – kombiniert mit einfachen Atemübungen zur Entspannung und besseren Körperwahrnehmung.

Perfekt, um mit neuer Energie in die Woche zu starten.

Was erwartet Dich?

- Mobilisation und Dehnung deiner Wirbelsäule
- Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur
- Atemübungen zur Entspannung und Zentrierung
- Achtsame Bewegung zur besseren Körperwahrnehmung

Kultursaal Prambachkirchen

Stay Active
LR

Lisa Rammelmüller, l.rammelmueller@outlook.com, 0676 / 73 021 42