

# Rückenkurs ab Jänner 2020



Kräftiger, gesunder und beweglicher Rücken und ein bewusster, schonender Umgang mit dem Körper

## Ziele

- Körperaufrichtung und Haltung
- Optimierung von Bewegungsabläufen
- Muskelansteuerung der Rumpfmuskulatur
- Stabilisation der Wirbelsäule
- Faszienarbeit
- Beckenbodentraining
- Dehnen und Entspannen

Dieses Training kann auch im Anschluss an schulmedizinische Behandlungen wahrgenommen werden. Gönnen Sie sich das Erlebnis, Ihren Körper entspannt, gekräftigt und genussvoll zu erleben.

<b>Jänner:</b>	15.01.	22.01.	29.01.			<b>Termin</b>
<b>Februar:</b>	12.02.	19.02.	26.02.			
<b>März:</b>	04.03.	11.03.	18.+25.03.			

Ort: Pfarrboden, Scheuchenstein

Kurs I: 14:00 – 15:15    Kurs II 15:30 – 16:45

Zehnerblock (10 Einheiten zu 75 min) Preis: 100€

**Mag. Marion Fuchs** Sportwissenschaftlerin,  
Trainingstherapeutin, Rückentrainerin, Cranio-Sacrale Therapie

Anmeldung/Fragen: **0699/81717396**    [www.marion-fuchs.at](http://www.marion-fuchs.at)

**mitzubringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche, ev. Kissen, Knierolle...**