



Herzliche Einladung zu

## Back in Motion – Faszien-Flow

Ganzheitliches Training für Vitalität und Leichtigkeit

mit Marina-Florentina Schneidergruber

(Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin und Master-Trainerin „Faszien in Bewegung“)

In dieser Trainingseinheit steht dein Rücken im Mittelpunkt – und damit dein gesamtes Wohlbefinden. Gemeinsam bringen wir deinen Körper in Bewegung und trainieren gezielt alle drei Bewegungsebenen, um Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Stabilität gleichermaßen zu fördern.

Besonderes Augenmerk liegt auf dem faszialen System: Durch sanfte, dynamische Übungen aktivieren wir die Tiefenmuskulatur, lösen Spannungen und verbessern die Körperwahrnehmung.

### **Zielgruppe:**

Für Menschen jeden Alters, die Rückenverspannungen lösen, ihre Haltung verbessern möchten und ein ganzheitliches Training zur Stärkung des faszialen Systems suchen.

### **Location:**

Altes Rathaus, Raum Sonnwendkreis  
Kirchenplatz 4, 3261 Steinakirchen am Forst

### **Wann:**

Kursstart: 22. Jänner 2026  
(jeden Donnerstag von 08:30 bis 09:30 Uhr)

### **Kosten:**

10 Einheiten: EUR 140,00  
gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Der Kurs startet ab mindestens 5 Personen.

**Das Ergebnis:** ein vitalisierter Rücken, der dich im Alltag trägt und entlastet. Freu dich auf eine abwechslungsreiche Einheit, die nicht nur deinen Rücken mobilisiert, sondern den ganzen Körper aktiviert, Energie schenkt und nachhaltiges Wohlbefinden unterstützt.

Anmeldung bei:

Marina-Florentina Schneidergruber  
0660 66 33 888 oder unter  
[schneidergruber@icloud.com](mailto:schneidergruber@icloud.com)