

CORE TRAINING

Wann?

Jeden Mittwoch
18:00 - 19:00 Uhr

Wo?

Pfarrgasse 2,
8970 Schladming

Kosten?

20 € pro Einheit

Leitung?

Theresa Egger, BSc
Physiotherapie &
Sportphysiotherapie

JETZT ANMELDEN

telefonisch unter
0660 922 44 62

Was wird Ihnen beim Training geboten?

Ein globales Krafttraining und gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur für einen stabilen Rumpf.

Viele Übungen werden ohne Zusatzgewicht durchgeführt und andere zum Teil mit Kurzhantel oder Langhantel.

Das Training ist für alle Altersgruppen und jedes Geschlecht geeignet und zielt darauf ab auch komplexe und koordinativ herausfordernde Übungen unter Anleitung zu erlernen und sicher durchzuführen.

