

# 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.

