



Gesundheit — Training
Fitness
Beratung — Personal

RÜCKENSCHULE

„Kein Kreuz mehr mit dem Kreuz“

Abwechslungsreiche Trainingseinheiten fördern Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und sensibilisieren das Körpergefühl.

Die verschiedenen Wirbelabschnitte werden durch Kräftigen und Dehnen der Muskulatur mobilisiert und so Dysbalancen ausgeglichen.

Abschließende Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei!

Beginn: Mi. 02.10.19 19:00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Andrichsfurt
Kosten: € 65,-
Dauer: 10 Abende

Matte und Sportbekleidung sind mitzunehmen

FUNCTIONAL WORKOUT

Als Gesundheitsberater, diplomierter Fitness- und Personaltrainer weiß ich, wie wir effektiv gemeinsam und gezielt sportliche Ziele erreichen!

Beim spritzigen Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel mit Aufwärmen, Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen, Stretching und Entspannung werde ich gerne auf die speziellen Vorlieben der Gruppe eingehen!

Ein perfekter Mix um Topfit in die kalte Jahreszeit zu starten!

Beginn: Mi. 02.10.19 20:00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Andrichsfurt
Kosten: € 65,-
Dauer: 10 Abende

Matte und Sportbekleidung sind mitzunehmen

Anmeldung und Info:

Heinz Weissenbrunner

0680/2162863

trainer@gfptraining.at