

Foto by www. fotomitterer.at

Rumpfkräftigung für Läufer*innen

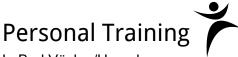
neue Gruppe startet ab 27.9.2019

jeden Freitag 18:30 bis 19:30 in Sooß/Turnhalle der VS

intermittierendes Intervalltraining statische und dynamische Kräftigung der Rumpfmuskulatur Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit keine Vorkenntnisse notwendig Stationenbetrieb, für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet bitte Trinkflasche, kleines Handtuch und Hallenschuhe mitnehmen

Schnupperstunde kostenfrei, Einstieg jederzeit möglich einzelne Stunden(volle 60 Minuten) um 11 Euro, im 10er Block 100 Euro/10 Euro

Lasst uns die kältere und finstere Jahreszeit zur Kräftigung nutzen, die neue Laufsaison kommt bestimmt!



In Bad Vöslau/Umgebung
Im Fitnessenter, Outdoor
Hausbesuche nach Vereinbarung

Stefanie Mann-Kolber, Mobil +43 660 4899868

Email: training@ichmussgarnix.com