



Foto by www.fotomitterer.at

Rumpfkraftigung 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!***

Personal Training 

In Bad Vöslau/Umgebung

Im Fitnesscenter, Outdoor

Hausbesuche nach Vereinbarung

Stefanie Mann-Kolber, Mobil +43 660 4899868

Email: training@ichmussgarnix.com