



Durch spezifische Rumpfkraftigung nicht nur Alltagsbelastungen standhalten - Verletzungen vorbeugen und „Haltung bewahren“!

Sie haben die Möglichkeit nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen Ihre Körpermitte ins Zentrum zu stellen und dieses Training als Leistungssteigerung oder Verletzungsprophylaxe zu nutzen.

Kursinhalte unter sportwissenschaftlicher Leitung von
Anna Hagara:

- Ansteuerung der tiefen autochtonen Rückenmuskulatur
- Koordinations- bzw. sensomotorisches Training
- Stabilisation & Kräftigung des Rumpfes
- Rückenmobilisation
- Beweglichkeitssteigerung der umliegenden Muskulatur

Zeitraum: 3.10. – 19.12.2019 (ausgenommen 31.10. & 7.11.2019)

jeden Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Bewegungsraum in der General-Keyes-Straße

10 Einheiten á 60 min.

Preis: € 139 / Person - Sonderpreis für Paare: € 250

Teilnehmer: min. 6 – max. 8

Anmeldungen bis Donnerstag, 26. September 2019

Sie erhalten auch gerne genauere Informationen:

Anna Hagara, MSc



anna.hagara@golf-fitness.at



+43 676 3720732