



**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: 2.10. – 18.12.2019 (ausgenommen 30.10 & 06.11.2019)

jeden Mittwoch, 16:30 – 17:30 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 Mittwoch, 25. September 2019

Sie erhalten auch gerne genauere Informationen:

Anna Hagara, MSc



[anna.hagara@golf-fitness.at](mailto:anna.hagara@golf-fitness.at)



+43 676 3720732