



# Neue Kleingruppenkurse ab Do 26.9.

**Cornelia Holl, MSc.**  
Sportwissenschaftliche  
Beratung, Personal Training,  
Gruppentraining



## Bodyfit Zirkel

Do 15:00

Gezieltes Kraft- und  
Ausdauertraining für  
den ganzen Körper.



## Bauch Bein Po

Do 16:00

Individuell abgestimmte  
Kräftigungs- und  
Beweglichkeitsübungen  
für Beine und Rumpf.



## Wirbelsäulen- Gymnastik

Do 17:00

Haltung schulen, Rücken  
stärken, Beschwerden  
vorbeugen.



## Pilates

Do 18:00

Nach den Prinzipien von Pilates  
die Entspannung schulen und  
Stress reduzieren.

Ort: Gemeinschaftspraxis Baden-Leesdorf,  
Raum 5

Tag: jeden Donnerstag ab 26.9.

Dauer: 50 Min.

Kosten: 30,- pro Einheit  
Zehnerblock 240,- (4 Monate gültig)

Anmeldung: 0660 / 218 62 48  
[www.trainingstherapie-holl.at](http://www.trainingstherapie-holl.at)

