

Kleingruppenkurse



Cornelia Holl, MSc.
Sportwissenschaftlerin &
Trainingstherapeutin



Osteoporosetraining

Do 15:00

Krafttraining zum gezielten Aufbau der Knochenstabilität.



Wirbelsäulen-Gymnastik

Do 16:00 auf der Matte
Do 17:00 im Sitzen am Hocker

Haltung schulen, Rücken stärken,
Beschwerden vorbeugen und entgegenwirken.



Pilates

Do 18:00

Nach den Prinzipien von Pilates die Entspannung schulen, Stress reduzieren und die Rumpfmuskulatur sowie den Beckenboden stärken.



Ort: Gemeinschaftspraxis Baden-Leesdorf, Raum 5

Tag: jeden Donnerstag, Dauer: 50 Min.

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

Anmeldung: 0660 / 218 62 48, www.trainingstherapie-holl.at



Trainingstherapie Holl