



Regeneration

## Facts

---

### Termin

12.09.2014

13:00-17:30

---

### Kosten

€ 25,00

---

### Teilnehmer

Max. 20

---

### Mehr Infos

[sportservice-v.at](http://sportservice-v.at)



## Regeneration

Regeneration bedeutet mehr als nur Pause. Im Kurs beschäftigen wir uns mit den theoretischen Hintergründen von Trainingsadaptation und Belastbarkeitssteigerung und werden aktiv verschiedene Möglichkeiten durchführen und am eigenen Körper spüren.

### Zielgruppe

Trainer, Übungsleiter und alle Interessierten

### Referenten

Physiotherapeuten:

Martin Hämmerle, BSc & Manuel Hofer.