



**Rumpftraining
MORE than a CRUNCH**

Facts

Termin

05.12.2014
13:00-17:30

Kosten

€ 35,00

Teilnehmer

Max. 15

Mehr Infos

sportservice-v.at



Rumpftraining - MORE than a CRUNCH

Unser Rumpf bildet die zentrale Säule und stabilisiert die Körpermitte. Das Rumpfstabilisation- und Kräftigungstraining ist ein wichtiges Trainingsmittel zur allgemeinen Verbesserung der Körperspannung und ist somit in jeder Sportart von großer Bedeutung.

Zielgruppe

Interessierte Trainer, Betreuer, Übungsleiter und Sportler

Referenten

Martin Hämmerle, BSc; Manuel Hofer;
Dr. Antje Peuckert; Dr. Kristian Krause;
Johannes P. Sturn