

Gabriele Hable

*Dipl. Gesundheits- & Fitnesstrainerin
Kursleiterin Beckenboden BeBo
Bergwanderführerin*



"Prävention isch Leben"

FIT im BewegungsALLTAG







Rumpfstabilisation BeBo & Workout



Zielgruppe:	Ü 35, weiblich
Umfang:	17 Einheiten a 60 Min
Max. Teilnehmer:	17
Kosten:	€ 140,- pro Person
Ort:	Turnverein Wattens
Termine:	17.09.2020 – 05.02.2021
Uhrzeit:	DO 19.00 - 20.00

Voraussetzungen: Allgemeine körperliche Fitness

Ziele:

-  Rumpfstabilisation inkl. Beckenboden
-  Wirbelsäule – gesunde Haltung
-  Fußgewölbe: der Fuß gibt die Haltung vor
-  Alltagsintegration – Heben & Halten
-  Grundlagenausdauertraining & Workout
-  Regeneration im Alltag

Bitte ärztliche Bestätigungen mitbringen, falls körperliche Einschränkungen vorliegen.

Ich würde mich über deine Anmeldung sehr freuen. Für eventuelle Rückfragen

