

Ausdauer Spezial

move2prevent

Sportwissenschaftliches Kraft- & Dehntraining

Speziell für AusdauersportlerInnen - mit möglichst wenig Zeitaufwand eine Übungsauswahl für ein sinnvolles ergänzendes Heimtraining!

Kursleiterin:



Mag^a. Uly Mayer-Roth

Sportwissenschaftlerin Prävention/Rekreation
www.spowi.jimdo.com

Termine:

jeweils 17:15 – 18:45 Uhr

Mo., 14. Nov. 2011

Mo., 30. Jän. 2012

Mo., 16. April 2012

Kursort:

Sportmedizin St. Pölten, Dr. Waitzer

Ärztzentrum im Traisenpark

Seminarraum und Raum Sportmedizin

Dr. Adolf Schärf Straße 7; 3107 St. Pölten

Kosten:

20 Euro pro Einheit inkl. Übungsanleitungen zum Selbsttrainieren

Anmeldung

**bitte unbedingt,
da die TeilnehmerInnenzahl beschränkt ist,
bei:**

Mag^a. Uly Mayer-Roth,

0699 12 13 98 26, mayer.roth@aon.at

oder direkt in der

Ordination Dr. Waitzer, Ärztezentrums im Traisenpark