

# move2prevent



# Funktionelles Rückentraining

APRIL & MAI '18

## Complex Core-Zirkel

7 Einheiten zielgerichtetes Training in Kleingruppen (max. 13 TeilnehmerInnen)

### Kursleiterin:



### Mag<sup>a</sup>. Ullly Mayer-Roth

Sportwissenschaftlerin Prävention/Rekreation

Homepage: [www.spowi.jimdo.com](http://www.spowi.jimdo.com)

Handy: 0699 12 13 98 26

E-Mail: [mayer.roth@aon.at](mailto:mayer.roth@aon.at)



### Termine:

jeweils Montag – NACHMITTAGS-Kurs 17:30 – 19:00 Uhr  
- ABEND-Kurs: 19:15 – 20:45 Uhr

April: 9., 16., 23., 30.,

Mai: 7., 14., 28., (21. = Pfingstmontag entfällt)

Nächster Kursbeginn voraussichtlich am 25. Juni 2018

### Kursort:

**Sportmedizin St. Pölten, Dr. Waitzer**

Ärztzentrum im Traisenpark

**Seminarraum** und Raum Sportmedizin

Dr. Adolf Schärf Straße 7; 3107 St. Pölten

### Kosten:

105 Euro (bei Nichterscheinen werden die Kurskosten nicht rückerstattet!)

### Anmeldung:

Mag<sup>a</sup>. Ullly Mayer-Roth,

0699 12 13 98 26, [mayer.roth@aon.at](mailto:mayer.roth@aon.at)