



Online Stabi-Training



Kursinhalte

1 Stabitraining

- Körperspannung
- Balance fördern
- Körpermitte stärken
- Haltemuskulatur stärken
- Verletzungen minimieren (Knie, Hüfte)

2 Termin & Ort

- 8 x ab 15.04.2020 jeden Mittwoch bis 03.06.2020
- online zoom

3 Zeit

- 19 - 20Uhr

4 Trainer

- Reiner Mehlhorn
 - B-Trainer Triathlon

5 Kosten

- je Termin 10,-€



6 Anmeldung/Fragen

- www.reiner-mehlhorn.de/anmeldung
- info@reiner-mehlhorn.de



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de