

KURSPROGRAMM mit *weekly* im Happyland - KLOSTERNEUBURG

Rücken-Fit

Das Rückenfitprogramm bietet Ihnen ein **vielschichtiges Krafttraining** bei der die Rückenmuskulatur mit unterschiedlichen funktionellen Übungen gestärkt und mobilisiert wird.

Donnerstags, 17:00 – 17:55 Uhr

Rücken-Stabil

Das Programm Rücken-stabil ist ein **spezifisches funktionelles Training**, bei dem der Fokus auf der Stabilisierung der **Rumpfmuskulatur** liegt. Des Weiteren werden die koordinativen Fähigkeiten geschult.

Donnerstags, 18:00 – 18:55 Uhr

ZEITRAUM: vom Do, **3.10.** bis 19.12.2019

ANMELDUNG und ADMINISTRATION:

per E-Mail an office@happyland.cc
mit Namen, und Telefonnummer.
Einzelstunden oder Blockkarte möglich

INFORMATION: beide Kurse werden angeleitet von

zwei Sportwissenschaftlern - für **mehr Trainingsqualität** und eignen sich sowohl für Personen mit leichten oder abgeklärten Verspannungsproblemen im Rücken als auch zur **Kräftigung und Stabilisierung** der Rumpfmuskulatur für die **alltäglichen** oder auch **sportlichen** Herausforderungen.



IHRE TRAINER:



Mag. Christian RABITSCH
Sportwissenschaftler
Personal Trainer
Geschäftsführer



Bakk. Martin BARON-ARNOLD
Sportwissenschaftler
Personal Trainer