



**GESUNDHEITSPUNKT**  
BAD WALTERSDORF

## Kleingruppentrainings-KURSE

**Mag. Gabriele Ruthofer**

Sportwissenschaftlerin

Mobil: 0664-1431768 Email: ruthofer@gesundheitspunkt.at

### Gruppe 1: Rumpfstabilisationstraining

**Dienstag, 18.00-18.50h**

Mittels speziellen Core-Übungen und sensomotorischen Übungen wird die Stabilität und Kraft der wirbelsäulennahen Muskulatur trainiert und somit Rückenproblemen vorgebeugt.

### Gruppe 2: Funktionelles Training

**Dienstag, 19.00-19.50h**  
(Kursblock A + C)

Der Fokus liegt auf Ganzkörpertraining und komplexes Training von Muskelketten. Es kommen verschiedene Trainingsmaterialien und Zusatzgewichte zum Einsatz.

### Gruppe 3: Faszientraining

**Dienstag, 19.00-19.50h**  
(Kursblock B + D)

Die vier Techniken des Faszientrainings *Dehnen, Federn, Beleben, Spüren* zielen darauf ab, die Elastizität, Beweglichkeit und Nährstoffversorgung der Faszien (Bindegewebe) zu verbessern und die Leistungsfähigkeit im Alltag zu erhöhen.

### Vorteile des Kleingruppen-Trainings

- Optimale Trainingsanpassung bei einer Gruppengröße von **max. 3 Teilnehmern**
- Individuelle Trainingsüberwachung
- Abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Einsatz verschiedenster Trainingsgeräte
- Spaß und Kommunikation während des Trainings

### Kursorganisation:

- Kursblock à 4 Einheiten
- 50min/ Einheit
- 1x wöchentliches Training
- Weiterbuchung möglich
- Kosten: 112 Euro

### TERMINE Herbst '20:

Kursblock A: .1.9./ 8.9./ 15.9./ 22.9.

Kursblock B: 29.9./ 6.10./ 13.10./ 20.10.

Kursblock C: 27.10./ 3.11./ 10.11./17.11.

Kursblock D: 24.11./ 1.12./ 8.12./ 15.12.



### Anmeldung und Info:

0664-1431768 oder

ruthofer@gesundheitspunkt.at