

Geschäftsstelle

Aarau, 31. Oktober 2015

Kursteilnahmebestätigung

Renate Egg, Oberkirch

hat den folgenden tägigen Kurs des Schweizerischen Turnverbandes besucht:

Rumpfkraft, das Geheimnis eines schlanken Bauches

Kursnummer:1411483.202

Datum, Ort: 31. Oktober 2015, Luzern

Dauer: 1 Tag

Kursgebühr: CHF 150.00 für STV-Mitglieder, CHF 250.00 für Nicht-Mitglieder

Kursleitung: Erich Walker, life4move GmbH, ehem. Berufstänzer, Leistungsoptimierungscoach, Bewegungspädagoge und Bewegungstherapeut

Ziel:

Optimales Zusammenspiel zwischen den Bauchmuskeln und weiteren Strukturen des Bauchraumes kennen, umsetzen und anwenden können.

Inhalt:

Du erhältst die 3 wichtigsten Schlüssel zu einem umfassenden und tiefen Bauchmuskeltraining. Entdecke das Geheimnis von Usain Bolt und was das mit einem flachen Bauch zu tun hat.

SCHWEIZERISCHER TURNVERBAND

Ausbildung



Olivier Bur
Chef Ausbildung



Valérie Boog
Ressortchefin Gesundheit
und Bewegung



Erich Walker
Kursleitung