

# LaufCheck

## Personal Trainer-Profile



Elisabeth  
Hackl



Karin  
Hermanek



Stefan  
Simon



Karin  
Pauer



Bernhard  
Url

Grundlagen					
Lauftraining/ Lauftechnik					
Nordic Walking Technik					
Radfahren	✓	✓	✓	✓	✓
Muskelaufbau					
Starker Rücken					
Entspannungstechnik					

Spezialisierungen					
Leistungsdiagnostik			✓		✓
Ernährungsberatung				✓	
Koordination	✓				
Gewichtsmanagement					✓
Faszientraining	✓				
AKtive Regeneration		✓			
Yoga			✓		
Pilates	✓				
Spinning					
Triathlon				✓	

Termin					
im Studio	14. Bezirk	Korneuburg	Korneuburg	2. Bezirk	14. Bezirk
bei Ihnen Zuhause	4., 5., 6., 7., 13., 14. & 16. Bezirk	19.–22. Bezirk Korneuburg Umgebung	2., 20., 21. & 22. Bezirk	–	–