

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	–	–