

Athletiktraining  
Since 2012



## ATHLETIKTRAINING

- Kursstart:** 19.1.2016
- Ort:** ÖTB-Halle Ybbs (ab April im Outdoorareal Verein Team Obernberger)
- Damen:** 18.30 Uhr
- Herren:** 19.30 Uhr
- Anzahl:** 11 Termine (Energie- und Osterferien findet kein Kurs statt)
- Kosten:** EUR 135,--
- Zielgruppe:** GesundheitssportlerInnen
- Anmeldung:** [office@teamobernberger.at](mailto:office@teamobernberger.at)
- Leitung:** Mag. Andreas Mistelbauer-Obernberger

Rumpftraining#Beweglichkeit#KräftigungOEX#KräftigungUEX#Koordinationstraining#  
Neurophysiologie#Schnelligkeit#Fascientraining#Feinmotorik#Kraftausdauer#Agilität