



**THERAPIE  
TRAINING**



# Miniband- Workshop

## Mehr Lauf-Power durch Miniband Training

Ziel des Workshops: Wir zeigen dir wie du deine Hüft- und Rumpfkraft dank einfacher Übungen mit dem Miniband und Blackroll® Loop Bands stärken kannst. Durch die verbesserte Kraftübertragung zwischen Rumpf und Beinen wirst du stabiler, das Risiko von Überbelastung wird reduziert, dein Laufstil wird effizienter und du somit schneller.

Kursdatum:	Montag 13.5.2019
Zeit:	17:30-18:45 Uhr
Wo:	TTZ
Preis:	45,- CHF (1 Miniband inklusive)
Mitnehmen:	Sportkleidung und -schuhe
Anmeldung:	Tel. 031 914 20 50 info@training-zollikofen.ch
Kursleitung:	Elisabeth Kupferschmied Beate Bongartz Sportphysiotherapeutin und Medical Specialist for Runners

### Therapie & Training Zentrum AG

Bernstrasse 161 , 1. Stock  
3052 Zollikofen  
Tel. 031 914 20 50  
Fax 031 914 20 51  
info@training-zollikofen.ch