

ZERTIFIKAT

Hiermit bestätigen wir, dass

VERENA ULLMANN

den Workshop

UPPER BODY PULL + CORE in Kooperation mit Intelligent Strength

erfolgreich absolviert hat.

Inhalte:

Funktionelle Anatomie

Technik Klimmzug und vorgebeugtes Rudern

Aufzeigen problematischer Bewegungen

Methodisches Lernen und Technik

Core: Übungen für die gesamte Bauch-,

Rückenstreckmuskulatur und spezielle Trainingsprogramme

TRAINER: Alexander und Andreas Pürzel

Mag. Heidi Retzer - Holmes Place Academy

30.06.2015

Datum