

# TRAINERSTAMMBLATT

Diese Woche werden Sie begleitet von

Mag. Rudolf Nastl



## Qualifikationen/Ausbildungen

- Sportwissenschaftler
- Leistungsdiagnostiker
- Personal Trainer
- Sportphysiotherapie / Trainingstherapie
- Staatl. geprüfter Instruktor für Basketball, Leichtathletik, Ausdauersport
- Zusatzausbildungen u.a. Slingtraining, Faszientraining, moderne Aktivkonzepte bei Rückenbeschwerden, Gewichtsmanagement u.v.m.
- Medizinische- & Sportmassage

## Spezialsportarten:

Radsport, Laufen, Nordic Walken, Basketball

Mag. Rudolf Nastl ist zuständig für die Durchführung des ausgeschriebenen Programms dieser Woche.

**Zusätzlich** werden folgende Leistungen kostenpflichtig angeboten:

Personal Training – 60 min / € 60,-

Massage – 30 min / € 30,-