

TRILATES

Mit alternativen Trainingsmethoden zum nächsten Triathlon-Erfolg!

Top Triathleten haben mit Pilates begonnen, Yoga wird in allen Laufzeitschriften als das Geheimrezept empfohlen und Spitzenläufer wie Viktor Röthlin schwören auf die Wirkung von MFT. Wenn auch du wissen möchtest wie du mit ein bisschen MFT – Training, „Ohm“ und Powerhouse-Anspannung deine Triathlonzeit verbessern kannst dann herzlich willkommen bei Trilates – einem interessanten Alternativ-3er speziell für Ausdauersportler.

Datum: Samstag, 21.1.2012
Uhrzeit: 9.00 – 13.00 Uhr
Ort: 2734 Puchberg, Hotel Schneeberghof (www.schneeberghof.at)
Kosten: Sonderpreis Austria Triathlon € 39,00 (statt € 59,00)
inklusive: S3 Check Messung im Wert von € 25,00
Anmeldung und Info: camp@austria-triathlon.at, 0676/3549503

INHALTE:

MFT:

- Stabilisationstraining auf der Trim Disc
- Messung des persönlichen Koordinationswertes anhand des S3 Checks

Dein Nutzen für die nächste Wettkampfsaison:

→ stabile Beinachse, weniger Verletzungsgefahr, ökonomischer Laufstil

PILATES:

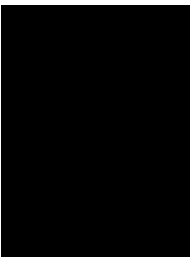
- ausgewählte Pilatesübungen für Triathlonschwachstellen (Nacken, Lendenwirbelsäule, Schultern,...)

→ Entlastung der Problemzonen, gestärkte Rumpfmuskulatur und verbesserte Beweglichkeit

YOGA:

- Sonnengruß
- Ausgewählte Yogapositionen

→ verbesserte Konzentration und mentale Stärke



Mag. Edith Bierbaumer, MBA ist Sportwissenschaftlerin und verfügt bereits über eine 10jährige Erfahrung im professionellen Anleiten von Seminaren und Trainingseinheiten. Die Ironmanfinisherin hat MFT, Pilates und Yoga für sich als optimales Ausgleichstraining entdeckt und sich auf diese 3 Themen spezialisiert. Mit ihrem Unternehmen BE Professional Training gibt Sie ihre Erfahrung mit Begeisterung in Vorträgen, Seminaren und Personaltrainings weiter.
www.be-professional.at