

TRI RUNNERS BADEN

Bankverbindung: Sparkasse Baden
ATO6 2020 5010 0002 8652
BIC SPBDAT21XXX



ZVR-Zahl: 735443126

www.trirunnersbaden.at

DURCHSTARTEN 2023 mit dem neuen Programm

Zirkel- und HIIT-Training mit Fokus Kraft, Kraftausdauer und Stabilität für Rumpf und Beine

Informationen zur Trainingseinheit:

Nach einem kurzen warm up werden wir, meistens im Rahmen eines Zirkel- und HIIT-Trainings (hohe Intensitäten in der Belastungsphase im Wechsel mit Pausephasen), Kraft bzw. Kraftausdauer steigern, Koordination fördern und Stabilität für Rumpf und Beinachse verbessern.

Die Übungen sind vorrangig Ganzkörperübungen/compound exercises.

Abschließen werden wir mit einem kurzen cool down (auslockern, dehnen).

Das Training findet ab 3 Personen statt.

Kosten min. € 5,00.

Bitte rechtzeitig im Vorhinein anmelden unter raphaela-gruber@gmx.at oder eine kurze SMS an 0650/5824432.

Trainiert wird freitags von 17:00-18:00 Uhr

LBS Baden (Landesberufsschule der Bäcker – Baden) 2500 Baden, Josef Kollmannstraße 1.

Treffpunkt vor der Schule.

Weitere Infos werden über die

Whats App Gruppe SWIM und Triathlon der Tri Runners Baden

kommuniziert

Informationen zur Person:

ist Raphaela Gruber, bin 24 Jahre alt und seit 2022 Physiotherapeutin.

Arbeitet im Klinikum Peterhof als Therapeutin.

Mit Februar 2023 beginne mit der 2-jährigen Ausbildung zur Sportphysiotherapeutin, um mein Wissen im Bereich Bewegungssystem, Trainings- und Sporttherapie zu verbessern.

Mit Wünschen, Anregungen, Beschwerden immer gerne zu mir kommen - Ich freue mich mit euch gemeinsam zu trainieren!



TRI RUNNERS BADEN

Bankverbindung: Sparkasse Baden
AT06 2020 5010 0002 8652
BIC SPBDAT21XXX



ZVR-Zahl: 735443126

www.trirunnersbaden.at

