



Athletiktraining Herbst/Winter 2014

Athletiktraining ist der ideale Ausgleich und eine optimale Ergänzung für Sporttreibende aller Sportarten und Leistungsklassen.

Das gemeinsame Training in der Gruppe macht Spaß und sichert zudem auch das Erreichen von persönlichen Zielen, sei es „nur“ der sportliche Erfolg oder das langfristigen Erhalten der Freude an der Sportsausübung.

Nahezu jede Übung kann in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ausgeführt werden und somit individuell auf deine persönlichen Voraussetzungen bzw. deinen aktuellen Trainingszustand angepasst werden.

Nütze auch du die Vorteile einer dynamischen Gruppe um mit Leichtigkeit über deinen Schatten zu springen und deinen inneren Schweinehund zu überwinden!

Alles was du brauchst ist eine Gymnastikmatte und ein bisschen Mut/Motivation dich der Herausforderung zu stellen!

Ziele

- Verbesserung der Allgemeinathletik (ergänzend zu Ausdauer trainieren wir vor allem Kraft, Kraftausdauer, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination)
- Ausgleich von muskulären Dysbalancen und Verletzungsprophylaxe
- Korrekte Übungsausführung und Leistungsoptimierung

Inhalte

- Stabilisations- bzw. Muskelkettentraining, Laufschiule, Sensomotorik bzw. Gleichgewichtstraining, Koordinationstraining,...
- Egal ob spielerisch, in Zirkelform oder als Partnerübung, die Inhalte werden an die individuellen Voraussetzungen und an die Wünsche der Gruppe angepasst.

Wo?

Sporthalle Wilhelmsburg, 3150 Wilhelmsburg, Stadtpark 1

Wann?

7 Termine im Herbst/Winter 2014, jeweils Mittwochabend von **17:30-19:00 Uhr**

- Mittwoch, 29.10.2014
- Mittwoch, 05.11.2014
- Mittwoch, 12.11.2014
- Mittwoch, 19.11.2014
- Mittwoch, 26.11.2014
- Mittwoch, 03.12.2014
- Mittwoch, 10.12.2014

Hinweis: Idealerweise kommt ihr bereits um 17:15 Uhr damit wir pünktlich starten können! Umkleidekabinen mit Duschen sind vorhanden! Weiße Schuhsohlen erwünscht!

Kosten

 (bezahlt wird je Einheit vor Ort)

€ 6 EUR pro Termin und Person für NF Mitglied der Ortsgruppe Wilhelmsburg-Göblasbruck

€ 8 EUR pro Termin und Person für Nicht Mitglieder

Anmeldung - Achtung limitierte Teilnehmerzahlen! (Max. 20 Teilnehmer)

Anmeldung erforderlich auf der NF Homepage in der Doodle Liste:

→ <https://doodle.com/tbfrskzk4fnbmpv6#table>

Nach Anmeldung bitten wir um verlässliche Teilnahme, damit kein Platz gesperrt ist.

Trainer

Thomas Günther (Staatlich geprüfter Trainer für Triathlon)

Ansprechperson Naturfreunde: Ruthner Gernot (0699/81871789) oder Dörflinger Günther (gd@kwi.at)