

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, maximale Teilnehmerzahl 12.

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.

Informationen zur Person:

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

Mein Studium habe ich an der FH Campus Wien abgeschlossen, aktuell arbeite ich 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.

In meiner Freizeit dreht es sich meistens um Sport – welch Überraschung! Von Kraft bis Ausdauer ist alles dabei, ich versuche 6x/Woche zu sporteln, was die Zeit natürlich möglich macht.

Sonst leite ich bei den PfadfinderInnen in Baden die Altersgruppe der 10-13-jährigen, das mittlerweile seit 5 Jahren und mit viel Freude.

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

