

Zirkeltraining“ auf Basis von Kraft- und Kraftausdauerübungen mit Melanie Blaschka

Krafttraining und Stärkung der Muskeln, Koordination und Ausdauer (high intensive: wechselnde Belastung mit kurzer Pausenzeit)

Training besteht aus: Warm up, Mobility und ca. 40 Minuten Zirkeltraining

Das Training findet ab 5 Personen statt, bis max. 12 Personen

Trainiert wird in der LBS Baden (Landesberufsschule der Bäcker – Baden) 2500 Baden, Josef Kollmannstraße 1

Treffpunkt vor der Schule

Anmeldungen direkt an melanie@blaschka.at oder auf www.fitme-licious.at (Eversports Account notwendig)

LAUFSCHULUNG mit Reinhard Kiefer

Termine:	Oktober	09.10. und 23.10.2022		
	November	OUTDOOR 6.11.2022	und	20.11.2022
	Dezember	04.12. und 18.12.2022		
	Jänner	15.01. und 29.01.2023		
	Februar	12.02. und 26.02.2023		
	März	12.03. und 26.03.2022		
	April	OUTDOOR		

je nach Witterung wird der Termin für Outdoor bekanntgegeben

**Info über Whats App Gruppe SWIM und Triathlon der Tri Runners Baden
PTS Baden Trainingsstart 10:00 – 11:30**

**Kontakt bezüglich Aufnahme in die entsprechenden Gruppen - siehe
NEWSLETTER 13 OKTOBER 2022**

Kosten: **Kosten je Teilnehmer € 5,00 (nur für Vereinsmitglieder Tri Runners Baden)/ € 20,00 (nicht Vereinsmitglieder)**

Trainiert wird Indoor in der Turnhalle der PTS Baden, (Hildegardgasse 8, 2500 Baden). Geeignet ist dieses Training für alle, die ihre Technik verbessern wollen, ökonomischer und effizienter laufen wollen.

Wir schulen die kraftmäßigen Voraussetzungen, die Beweglichkeit und die (allg. und spezifische) Koordination. Pünktliches Erscheinen ist wichtig – da dann kein offener Zugang zum Turnsaal sein wird.