

## Kraft- und Athletiktraining für Ausdauersportler

Für einen sauberen und ökonomischen Bewegungsablauf, sowie zur Vermeidung von Überbelastungen des Haltungs- und Bewegungsapparates ist ein Krafttraining für Ausdauersportler sehr wichtig. Egal ob Marathonläufer, Bergwanderer, Mountainbiker, Langläufer oder Schwimmer, jeder kann von unserem Trainingsprogramm profitieren.

### Während den „Wintermonaten“ möchten wir dich fit für die nächste Saison machen!

Trainiere in einer Gruppe und lass dich durch gleichgesinnte motivieren.

Die spezifischen Elemente wie Kraft, Beweglichkeit, Stabilität, sowie koordinatives Training, speziell abgestimmt für Ausdauersportler, stehen im Zentrum unseres 3-monatigen Trainingsprogrammes.

#### Stichwörter

- ✓ Verbesserung von Beweglichkeit- und Gelenkigkeit
- ✓ Verbesserung der Rumpf- und Beinkraft
- ✓ Optimalisieren laufspezifischer Koordination
- ✓ Viele Tipps und Tricks von unseren Coaches

Wann	Donnerstag 18.30 bis 19.30 Uhr
Total	12 Trainingseinheiten
Kosten	MTC Mitglied CHF 250.- Nichtmitglied CHF 280.-
Start	11. Januar 2018
Ort	MTC Pieter Keulen AG, Emmenbrücke

Coaches	<b>Pieter Keulen</b> - Dipl. (Sport)- Physiotherapeut, International Academy for Sportscience - Dipl. Sportlehrer [C.I.O.S.] - Reha/Konditionstrainer, International Institute for Training - Leichtathletiktrainer
	<b>Neli Irmann</b> - Sportlehrerin Universität Ljubljana - Semi Profi Handballspielerin Spono Eagles Nottwil

Anmeldung An der MTC Rezeption, [info@mtc.ch](mailto:info@mtc.ch) oder 041 260 68 68  
Wenn du Fragen oder Anliegen hast, ruf uns an, wir geben dir gerne Auskunft!