



JUST TRYathlon

Stark für den Uni-Triathlon 2018:
mit Outdoor-Zirkeltraining

TK
Die
Techniker

Erst geht's rund, dann an den Start

Sind Sie fit für Ihre Herausforderung 2018? Beim Outdoor-Zirkeltraining lernen Sie Übungen, mit denen Sie Ihre Kraftausdauer für einen erfolgreichen Wettkampf optimieren.

Volle Kraft voraus Im Triathlon entscheidet nicht allein die Ausdauer über den Erfolg, sondern auch die Kraft. Und damit sind keine Muskelberge gemeint. Gezieltes Kraftausdauertraining fördert die Haltemuskulatur, entlastet die Gelenke und sorgt dafür, dass der Muskel länger leistungsfähig bleibt. Für ein geringeres Verletzungsrisiko und bessere Wettkampfergebnisse.

Outdoor-Zirkeltraining Trainieren Sie unter Anleitung erfahrener Fitness-Profis gezielt Ihre triathlonspezifische Muskulatur – in kleinen Gruppen von maximal 15 Personen und mithilfe von Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht.

- Was?** Outdoor Zirkeltraining, Kursdauer: 45 Minuten
Wann? 26. April 2018, 10 bis 18 Uhr, Kursbeginn immer zur vollen Stunde
Wo? Unicampus, rund um die Sporthalle 3

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz: www.uni-triathlon.de

Silke Springer, Betriebliches Gesundheitsmanagement
Tel: 0391 - 67 58 825, silke.springer@ovgu.de

In Kooperation mit der:

