

# Athletiktraining



**für jedermann/-frau, Läufer, Triathleten und Jugendliche**

**Jeden Montag von 18.00 bis 19.00 Uhr im Turnsaal der Volksschule Vösendorf (Kirchenplatz 2).**

Unser Training wird geleitet von Doris Di Giorgio, **staatlich geprüfte Instruktorin für Triathlon**, 2-fache Vizestaatsmeisterin im Triathlon über die Langdistanz und Europameisterin im Duathlon.

Das Training beinhaltet die Schulung der fünf motorischen Grundeigenschaften wie **Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität** und **Schnelligkeit**. Insbesondere werden auch **Lauftechnikübungen** vermittelt. Gerade Läufer und Triathleten neigen dazu nur ihre Ausdauer zu trainieren. Um eine Leistungssteigerung zu erreichen, ist jedoch die gesamte körperliche Fitness sehr entscheidend. Insbesondere wird dadurch auch Verletzungen vorgebeugt.

Anmeldung unter: [office@trainings-beratung.at](mailto:office@trainings-beratung.at) oder 0676/9247148 oder einfach vorbeikommen.

