



Power4you - Das Training für die Extraportion Power

Kraftausdauer + Rumpfstabilität + Koordination = Extraplus an Power

Um ausdauernd eine hohe und anspruchsvolle Leistung auf dem Bike zu bringen, brauchst du nicht nur starke Beine, sondern einen rundum starken Körper. Insbesondere dein Rumpf sollte stabil sein, als Basis und Widerlager für die auftretenden Kräfte und die Power, die du selbst entwickelst.

Power is nothing without control - um deine Kraft zielgerichtet anbringen zu können und in jeder Lage stabil zu sein, so dass dich nichts aus der Ruhe bringt, arbeiten wir auch an deiner Koordination und an deinem Gleichgewicht.

Ein Training für den ganzen Körper. Danach wirst du stark und gefestigt in die Saison gehen. Nutze den Winter und hole dir den entscheidenden Vorteil!

Termin:

- ab dem 17. November 2017
- immer freitags um 17:30 Uhr
- 10 Termine

Ort:

- toMotion functional trainings institute
- Bregenzer Str. 35
- 88131 Lindau

Teilnehmer:

- 3-6 Teilnehmer/innen

Preis:

- 190,- Euro

Allgemeines und Ausrüstung:

- Sportbekleidung
- Turnschuhe
- Handtuch

Anmeldung bitte an:

a.potratz@tomotion-gmbh.de oder unter 0160 94 84 6129
toMotion GmbH | Bregenzer Str. 35 | 88131 Lindau
www.tomotion-gmbh.de

Teilnahme auf eigene Gefahr!

to  **otion**
training & coaching