



Miniband mit grosser Wirkung

Minibands ermöglichen ein spezielles Beintraining, das nicht nur die Bein- und Gesässmuskulatur vielseitig fordert, sondern auch den Rumpfbereich stärkt. Und ganz wichtig: Ein Training mit den Minibands ist auch koordinativ anspruchsvoll und trainiert das harmonische Zusammenspiel der verschiedenen Muskelgruppen. Genau das Richtige für uns Läuferinnen und Läufer.



Datum: Donnerstag 14. Februar 2019
Zeit: 20.00h-21.30h

Ort: Feldmatt-Turnhalle, Rankstrasse 2, 6030 Ebikon

Mitbringen: Turnkleider
Sämtliche Minibänder Trainingsgeräte werden dir zur Verfügung gestellt. Im Anschluss an den Workshop können Minibänder bei Barzahlung mit 30% Ermässigung bezogen werden.

Inhalt: In diesem Workshop wird dir das Basiswissen zum Training mit dem Miniband vermittelt. Im Praxisteil zeigen wir dir, wie man die diversen Miniband-Übungen optimal einsetzt.

Referent: Thomas Mullis, Trainingsexperte, www.thomasmullis.ch

Kosten: Mitglieder der Läuferriege Ebikon: kostenlos
Nicht-Mitglieder: CHF 20.-

Anmeldung: Doodle: <https://doodle.com/poll/vbx6wyce2bkuhdzx>

Fragen: Urs Näpflin, Dorfhalde 40, 6033 Buchrain
napolino@hispeed.ch / 079 788 95 17

Plan:

