



Rollentraining

1. November 2016, Thalwil

2. November 2016, Erlinsbach

Effizient und abwechslungsreich trainieren

Vielen graut es vor dem monotonen Training zuhause auf der Velorolle. Wir zeigen dir an diesem Abendworkshop, dass ein cleveres Rollentraining nicht nur sehr effizient ist sondern auch Spass machen kann und räumen mit den gängigen Vorurteilen auf. Abwechslung statt immer dieselben langweiligen Trainings heisst die Devise. Das Tolle daran: Gleichzeitig kannst du mit wenig Zeitaufwand auch gleich noch deine Form aufbauen. Wir geben dir Inputs, die du zuhause gleich 1:1 umsetzen kannst. Die moderne Technik eröffnet ganz neue Möglichkeiten für das Training in den eigenen vier Wänden. Möchtest du eine schöne Strecke auf Mallorca fahren oder ein realistisches Rennen bestreiten? Oder mit deinen Kollegen ein gemeinsames Training absolvieren, ohne deine eigenen vier Wände zu verlassen? Alles kein Problem mehr. Wir zeigen dir, wie das funktioniert und auf was du achten musst.

Und das beinhaltet dieser Abendworkshop:

- Vorteile und Grenzen des Rollentrainings
- Konkrete Trainingsbeispiele
- Vorstellen der verschiedenen Rollenmodelle
- Überblick über die wichtigsten virtuellen Trainingsprogramme

Datum, Ort, Zeit:

Das Seminar findet statt am 1. November 2016 bei Tempo-Sport in Thalwil und am 2. November 2016 bei Tempo-Sport in Erlinsbach, jeweils 18.15 Uhr – 20.15 Uhr. Die Teilnehmerzahl ist limitiert. Es handelt sich nicht um ein Training auf der Rolle sondern um eine Informationsveranstaltung.

Kosten, Informationen und Anmeldung

Das Seminar kostet CHF 20.- Inbegriffen sind eine Kurzdokumentation sowie Erfrischungsgetränke. Der Betrag ist am Seminarabend vor Ort zu bezahlen. Informationen und Anmeldung (unter Angabe gewünschter Teilnahmeort): events@tempo-sport.ch