



INDIVIDUAL-OUTDOOR-TRAINING

...von und mit:



Werner Eske, MSc., Bakk.

USI-Instruktor für Akrobatik, Boden & Gerätturnen

Ehemaliger Leistungssportler - Kunstturner

Sportwissenschaftler

Bewegungsexperte

Akrobat & Stuntman

WAS

- Sportartspezifisches Krafttraining für Akrobatik & Turnen (Rumpfstabilität, Stützkraft, Sprung- & Reaktivkraft)
- HI (hoch-intensive) & Calisthenische (eigenes Körpergewicht) Trainingsformen
- Grundlagenausdauer & Intervalltraining
- Beweglichkeitsoptimierung

WANN

- 1 x / Woche, ab Kalenderwoche 10, 3 Termine laut USI-Website

WO

- Calisthenics-Anlage USZ, Auf der Schmelz 6, A-1150 Wien

WIE

- mit einem negativen CoV-Test (nicht älter als 48 h)
- mit viel Freude und Energie
- mit der Witterung entsprechender Sportkleidung, ausreichend zu trinken und wenn du willst und hast einer kleinen Matte als Unterlage



Bis bald – ich freu mich auf dich,

Werner