

INFORMATIONSBLETT FOLGE 603

FREELETICS

... outdoor with music!

... es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Einstellung!

nachdem es im SS2016 knapp mit den Plätzen war, gibt es im WS2016/17 gleich 3 fixe Kurse....

SPITALGASSE (Outdoor, Park neben Spitalgasse)

Montag 20.00-21.07

Mittwoch 8.00-9.07

Donnerstag 20.00-21.07

(die Freaks unter euch können am Donnerstag von 18.00-19.30 den Triathlon-Laufkurs, ebenfalls Spitalgasse dazunehmen, Lauf und Freeletis als Kombi ideal, aber heftig!)

VORMERKEN: im sommer 2017 gibts wieder das "freeletics und outdoor experience - CAMP" in dienten am hochkönig! eine woche lang: freeletics, klettersteig, wandern, biwakieren, lagerfeuer, hochseilpark, ...

für weitere infos schickt mir eine mail an : strasser.michael@utanet.at oder schaut auf strassermichael.at bzw. facebook.com/strassermichael.at vorbei

WICHTIG : wir benötigen eine eigene ISO-MATTE ... ich empfehle eine etwas schwerere, damit der Wind sie nicht verblast - bitte selbst mitbringen! wir können die Matten NICHT am USI lagern - wenn sie nass sind, würden sie gerollt/gestapelt schimmeln ;)

Es geht um ein ganzheitliches Training von Ausdauer, Kraftausdauer und Kraft. Dieses extrem effiziente Training hat vor einigen Jahren in die Städte Einzug gehalten. Spitzensportler wie Marcel Hirscher schwören ebenso darauf, wie Breitensportler die in kurzer Zeit ein Maximum aus sich herausholen wollen.

Das Prinzip ist einfach – es werden Ganzkörper-Übungen in bestimmter Abfolge und unterschiedlicher Intensität durchgeführt. In der Gruppe, Outdoor, mit Musik bei jedem Wetter!