

TRILATES WORKSHOP

INHALTE:

MFT:

- Stabilisationstraining auf der Trim Disc
- Messung des persönlichen Koordinationswertes anhand des S3 Checks

Dein Nutzen für die nächste Wettkampfsaison:

→ stabile Beinachse, geringere Verletzungsgefahr, ökonomischer Laufstil

PILATES:

- ausgewählte Pilatesübungen für Triathlon/Laufproblemzonen (Nacken, Lendenwirbelsäule, Schultern,...)

→ Entlastung der Problemzonen, gestärkte Rumpfmuskulatur und verbesserte Beweglichkeit

YOGA:

- Sonnengruß
- Ausgewählte Yogapositionen

→ verbesserte Konzentration und mentale Stärke

Dauer:

3-4 Stunden

Teilnehmeranzahl:

5-20 Personen

Kosten:

€ 400,00 + Fahrtkosten (amtliches KM-Geld)

Inklusive:

- Workshopskript mit allen Übungen
- Leihgeräte
- S3 Check Auswertung im Wert von € 25,00
- 20% Rabattgutschein für den Kauf einer MFT Disc



MAG. EDITH BIERBAUMER

Die Sportwissenschaftlerin betreibt seit mehreren Jahren Yoga, ist Besitzerin eines kleinen Pilatesstudios und leitet die Internationale MFT Academy. Ihre Spezialgebiete hat sie zu einem interessanten Konzept zusammengefasst. Trilates ist das optimale Alternativprogramm für alle Ausdauersportler- Ziel ist es Schwachstellen zu trainieren, Bewegungen ökonomischer und effizienter zu machen und mental gestärkt ins nächste Lauf- oder Triathlonrennen zu gehen.