

Athletik Training

BETTER ATHLETE

Jeweils mittwochs 18:30 – 20:00 Uhr in der Sporthalle Einsiedeln

Phase 1: 16. Okt – 20. Dez 2013

Willst du trainieren wie die Profis?

Better Athlete arbeitet mit den neusten Trainingsmethoden aus dem Spitzensport und trainiert funktionelle Bewegungsmuster, welche Du für den Sport auch tatsächlich brauchst. Ziel ist es aus Dir einen stärkeren, schnelleren, vielseitigeren und gesünderen Athleten zu machen um dir im Wettkampf den entscheidenden Vorteil zu verschaffen.

- **Werde schneller**
- **Werde stärker**
- **Werde beweglicher**
- **Minimiere dein Verletzungsrisiko**
- **Reduziere Schmerzen**
- **Steigere deine Energie**
- **Lerne funktionell zu trainieren**
- **Lerne richtig zu regenerieren**
- **Steigere deine Leistungsfähigkeit**

Was trainieren wir?

- Myofascial Release (Foam Roll)
- Dynamisches Aufwärmen
- Speed und Power
- Funktionelles Krafttraining
- Herz-Kreislauf

Leitung: Rouven Schönbächler

Master of Science (ETH Zürich)

Athletiktrainer der NLA Mannschaft des VBC Einsiedeln

Athletes Performances Mentorships 1- 2

Modulbesuche Kraft und Ausdauer Swiss Olympic

FMS certified (Functional Movement Screen)

Startpreis: 80.- (16.10.2013 bis 20.12.2013) Probetraining gratis!

Anmeldung: betterathlete@bluewin.ch / Tel: 078 776 55 75

Mindestalter: 16 Jahre

Mitbringen: Trainingskleidung und Hallenschuhe