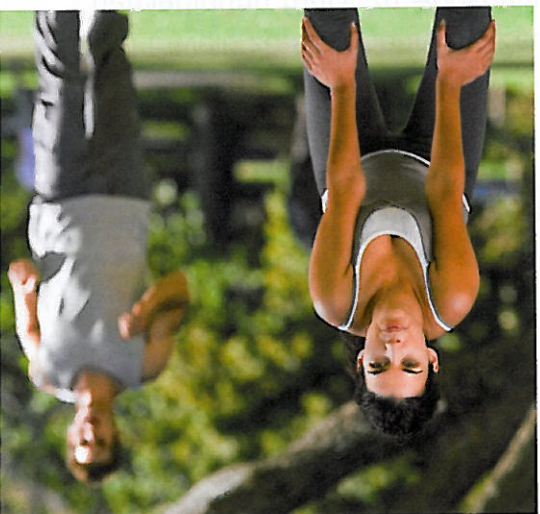


PERSONAL TRAINING: IHRE BEGLEITUNG ZUM ERFOLG!

Der Personal-Trainer unterstützt Sie bei einem One-to-One Training. Die mehrdimensionale Hilfestellung reicht von einem geachteten Trainingsprozess über motivierenden Zuspruch bis hin zur Korrektur von Bewegungsabläufen.



Der Personal Coach gibt Ihnen kompetente Auskunft für Ihre individuellen Möglichkeiten zur eigenen Gesundheitsförderung und Leistungssteigerung.

AUFGABE DES PERSONAL TRAINERS IST

Sparen Sie sich unnötige Trainingsstunden, wenn Sie wenige Stunden effektiv gestalten können. Hier stehen Sie im Mittelpunkt, Sie können sowohl Zeitpunkt als auch den Ort des Trainings flexibel planen. Natürlich ist es auch möglich das Angebot mit Ihrem Partner oder einem Freund zu nutzen.

DIE PERSONAL TRAINER der Sportordina-

tion bieten ein vielseitiges Angebot:

- Lauftechniktraining (Lauf ABC)
- Rumpfkrafttraining
- Rückentraining
- Koordinations- und Stabilitätstraining (MFT)

- Beweglichkeitstraining
 - Kraft (Fitnesscenter, eigenes Körperge-
 - Triahton-Training (Technik, Wechseltrei-
 - Schwimtraining (Technik, Kräftigung, Koordination – Freiwasser Training)
 - Entspannungstraining
 - Nordic Walking Training
 - Sparringpartner
- Infos und Anmeldungen für das Personal Training unter office@sportordination.com oder per Telefon unter +43 01/228 00 28.

LEGENDE KARWENDELMARSCHE



Die insgesamt 52 km lange Strecke verläuft ausschließlich auf bestehenden Wegen

Der Karwendelmarsch am 27. August verbindet zwei Tiroler Top-Lauf- und Wanderdestinationen: Vitalregion Achensee und Olympiaregion Seefeld.

ander, Walken oder Laufen und zugleich die Einmaligkeit der Landschaft des Naturparks bewusst wahrnehmen – so lautet die Devise beim Karwendelmarsch. Die Strecke führt durch eine der wohl schönsten Naturlandschaften Tirols: Die Läufer und Wanderer passieren auf ihrem Weg von Scharnitz nach Pertisau be- kannte Ziele wie Karwendelhäus, Falkenhütte, die Eng- Infos: www.karwendelmarsch.info

