

## FITNESSGOESOFFICE "EVENT FIT"



### WE LIKE TO MOVE IT.

Wählen Sie aus drei Angeboten:

Angebot 1: Halbmarathon / Marathon-Vorbereitung

Angebot 2: Schwimmkurs Kraultechnik Anfänger

Angebot 3: Schwimmkurs Kraultechnik Fortgeschrittene

### FITNESSGOESOFFICE - ANGEBOT: "EVENT FIT"

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Angebot 1: Halbmarathon / Marathon-Vorbereitung**
- Sie laufen gern und wollen Ihren ersten Halbmarathon / Marathon in Angriff nehmen? Sie wollen unter professioneller Anleitung trainieren, um beim Bewerb das bestmögliche Ergebnis zu erzielen? Wir analysieren Ihren Ist-Zustand und planen mit Ihnen gemeinsam die nächsten Wochen bis zum Wettkampf.
- Erste Coaching-Einheit: Analyse des Ist-Zustandes und des bisherigen Trainingspensums
- Zweite Coaching-Einheit: Ergometrie am Laufband zur Definition der optimalen Trainingsbereiche
- 8 Wochen individueller Trainingsplan, abgestimmt auf die individuellen Ziele und Zeitbudget
- Dritte Coaching-Einheit: Analyse Soll-Ist-Vergleich
- weitere 8 Wochen: Rahmenplan für die verbleibenden Wochen bis zum Bewerb
- Ort: Der Personal Coach kommt zu einem Ort der Wahl (in Wien)
- Der Coach steht per e-Mail für Fragen zur Verfügung
- ODER
- **Angebot 2: Schwimmkurs Kraultechnik Anfänger**
- Sie können schwimmen, möchten aber nun endlich kraulen und die korrekte Technik lernen? In der Kleingruppe bauen wir Ihre Wasserlage, Ihre Atemtechnik und das Wassergefühl sukzessive auf, sodass Sie am Ende des Kurses souverän kraulen können und Spaß an dieser tollen Sportart haben. Wichtig beim Schwimmen ist ein stabiler Rumpf, daher bekommen Sie zusätzlich ein Programm mit diversen Übungen für Zuhause.
- Zielgruppe: Kraultechnik Anfänger
- 10 Einheiten Schwimmkurs à 60 Minuten
- kleine Gruppe mit max. 6 Personen
- Erlernen der Kraultechnik und Rückenkraultechnik
- Programm zur Verbesserung der Rumpfstabilität
- neu renoviertes Erlebnisbad "Happyland" in Klosterneuburg (nur 15 Minuten vom Bahnhof Heiligenstadt entfernt)
- Kursstart: nächste Termine auf Anfrage
- weitere Schwimmbäder auf Anfrage
- wahlweise auch Einzeltraining mit 5 Einheiten möglich
- Schwimmbad-Eintritt nicht inkludiert!
- ODER
- **Angebot 3: Schwimmkurs Kraultechnik Fortgeschrittene**
- Sie können schwimmen und beherrschen die Kraultechnik in Grundzügen, möchten aber nun an Ihrer Ausdauer und Schnelligkeit feilen oder sich für einen Wettkampf vorbereiten? In der Kleingruppe verfeinern wir Ihre Wasserlage und das Wassergefühl und steigern Umfänge und Geschwindigkeit. Rücken, Delphin und Rollwende runden das Programm ab. Wichtig beim Schwimmen ist ein stabiler Rumpf, daher bekommen Sie zusätzlich ein Programm mit diversen Übungen für Zuhause.
- Zielgruppe: Kraultechnik Fortgeschrittene
- 10 Einheiten Schwimmkurs à 60 Minuten
- kleine Gruppe mit max. 6 Personen
- Verfeinern der Kraultechnik, Verbesserung der schwimmspezifischen Kraft und Ausdauer
- Programm zur Stärkung des Rumpfes ("Stabi-Programm")
- neu renoviertes Erlebnisbad "Happyland" in Klosterneuburg
- Kursstart: nächste Termine auf Anfrage
- weitere Schwimmbäder auf Anfrage
- wahlweise auch Einzeltraining mit 5 Einheiten möglich
- Schwimmbad-Eintritt nicht inkludiert!

DONAUAKTIV

**BALANCE**



**ADRESS**

Wisentgasse 40  
3400 Klosterneuburg  
Austria  
<http://www.fitnessgoesoffice.com>

---