

Body Workout Day XI – 2022



Veranstalter: Sportunion Salzburg, Union Sport Verein Wals-Laschensky

Termin: Samstag, 17. September, 9.00 – ca. 14.30 Uhr

Ort: Turnhalle Viehhausen (Volksschule Viehhausen), Laschenskystraße 40, 5071 Wals

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, Vorturner*innen und aktive und sportlich interessierte Personen.

Referent: Marjan Jordanovski, Sportwissenschaftler, Personal Trainer

Titel: Intervalltraining Neu (HIIT&LIIT) und Inputs für eine effektive Rückeneinheit

Inhalt:

Du suchst nach Inspirationen für den Start in den Kurs-Herbst? Dann bist du bei Marjan Jordanovski am Body Workout Day genau richtig: präsentiert werden drei komplette Stundenbilder mit speziellem Warm up- und Cool Down-Teil. Das High Intensity Intervall Training – eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining - richtet sich mit kurzen, knackigen und intensiven Übungen an die geübten Kursteilnehmer. Bei Low-Intensity (LIIT) steht ein kräfteschonendes und sanftes Intervalltraining im Vordergrund – perfekt für Anfänger und Einsteiger, weil bei geringerer Intensität die Teilnehmer länger motiviert bleiben. Neue Impulse für den Rückenkurs gibt es dann noch in einer Einheit mit vielen praktischen Übungen, die nach aktuellen Trainingsmethoden vermittelt werden.

Kosten: € 55.- für Union-Mitglieder, € 75.- Normalpreis.

Anmeldeschluss: 9. September 2022 . Nachmeldungen: € 85.-

Sonstiges: Gratis Obst, Müsli und Mineralwasser. Kaffee und Kuchen sind gegen einen kleinen Unkostenbeitrag am Buffet vor Ort erhältlich. **Achtung** – bitte eigene Matte mitbringen!

Auskünfte & Anmeldungen: Susanne Leherbauer (susanne.leherbauer70@gmail.com) bzw. Karin Enzinger (karin.enzinger25@gmail.com)

Einzahlung: Überweisung des Kursbeitrages bitte auf das Konto bei Raiffeisenbank Wals-Himmelreich, IBAN: AT173507100000013813, BIC: RVSAAT2S071. Als Verwendungszweck bitte unbedingt „Body Workout Day XII“ angeben.