physio mental

"Mal unter uns!" Frauen im Triathlon -

Das Tagesseminar mit Profi-Triathletin Susan Blatt

Wir Frauen sind doch ein bisschen anders, trotz Gleichberechtigungsbemühungen und allem, was dazu gehört, auch im Sport - Warum auch nicht? Dieser Tag widmet sich dem Triathlon als Frauensport. Aus erster Hand gibt die Profi-Triathletin Susan Blatt wertvolle Infos zur Trainingsplanung, Wettkampfkultur und bietet aktiv ein Lauftraining in der Gruppe an. Ergänzt wird der Tag durch Pilates als Stabilisationstraining (Eva Dreher-Eisele/www.pilates-yoga-darmstadt.de), Sportmentaltraining und einer guten Portion Entspannung am Ende (Alexandra Albert/physioMENTAL). .

Samstag
16.04.2016
9.30 - 17.30 Uhr

Wochenendseminar

Ort: Praxis physioMENTAL

Referenten: Susan Blatt (Profi-Triathletin), Alexandra Albert (Sport-Mentaltrainerin), Eva Dreher-Eisele (Pilates-Lehrerin)

Preis: 130 € p. P.

Teilnehmer: 5-10

Anmeldung bitte an:
physioMENTAL | Fliednerweg 7 | 64367 Mühltal
06151 9926164, a.albert@physiomental-training.de
www.physiomental-training.de