

NEWS 19.03.2017

Trainingsmodul Regeneration

"Nach der Saison ist vor der Saison" - unter diesem Motto fand letzte Woche das Trainingsmodul Regeneration für unsere Wintersportler statt. Während die Rodler bereits einige Wochen ihre erfolgreiche Wettkampfsaison beendet hatten, müssen die Eiskunstläufer noch einige Bewerbe absolvieren. Da waren die gemeinsamen Regenerationseinheiten genau das Richtige...

Neben einer Blackroll-Einheit, wo die Faszien der Athleten bearbeitet wurden, waren die Inhalte Mobilisation, Dehnung und Entspannung auf dem Plan, auch unter Berücksichtigung der spartartspezifischen Besonderheiten. Besonders fein ist es, wenn sich die Schüler untereinander in diesen Einheiten weiter bringen, egal welche Schulklasse oder Sportart - ein feiner, motivierender Trainingskurs, der die Vorbereitung auf die kommenden Aufgaben bzw. Wintersaison gut vorbereitet hat.

bl