



7.11. - 19.30-20:30 MOBILITY-STUNDE

Leistungsstärker & gesünder durch mehr Beweglichkeit

Alle vier Wochen bietet sich am Verein die Möglichkeit, an einer Mobility-Stunde teilzunehmen. Der Workshop richtet sich an alle aktiven Vereinsmitglieder – ob im Renn- oder Freizeitrudern tätig, ob alt oder jung. Mobility ist eine Trainingsmethode, die den Körper beweglicher macht, indem gezielt bestimmte Muskelgruppen angesprochen werden. Die Übungen sind mit wenig Equipment durchführbar und man kann direkt testen, was sich verbessert hat. Und es sind Übungseinheiten, die man prima ins eigene Training einbauen kann. Die Trainingseinheit wird von einem erfahrenen Trainer geleitet: Florian ist Crossfit-Trainer und Physiotherapeut mit seinem Team.

MOBILISATION MACHT
DEN KÖRPER FIT FÜRS
RUDERN

MOBILISATION KRÄFTIGT
UND MACHT
BEWEGLICHER

WER BEWEGLICHER IST,
KANN DIE KRAFT IN DEN
RUDERSCHLAG STECKEN

„USE IT OR LOSE IT!“ –
BEWEGUNGSRoutine
ÜBER RUDERSCHLAG UND
KRAFTTRAINING HINAUS

MOBILISATION BEUGT
VERLETZUNGEN VOR

WER ÜBER VIELE JAHRE
AMBITIONIERT RUDERN
WILL, FÜR DEN LOHNT
SICH DAS MOBILITY-
TRAINING

HINWEIS:

Die Teilnahme ist für
Vereinsmitglieder kostenlos.

Eine Anmeldung ist nicht
erforderlich. Dafür aber
pünktliches Erscheinen.

Bequeme Sportkleidung tragen.