



ANMELDUNG:
 BIS SO, 15.10.2023

PROFESSIONELLES
 TRAINING FÜR
 ANFÄNGER/INNEN
 & PROFIS

KURSBEGINN:

SO, 29.10.23 UM 17.00
 LAUFBAHN ULSZ RIF
 LOCKERE AUFTAKTEINHEIT

KURSENDE:

MI, 01.11.23 UM 13.00

KOSTEN:

ERWACHSENE: 150 €
 NACHWUCHS BIS U23: 80 €

29.10.-01.11.2023 GEHSPORT-LEHRGANG

RACE WALKING MIT PROFIS IM ULSZ SALZBURG RIF

Auch dieses Jahr gibt es wieder die Möglichkeit, „OLYMPISCHES GEHEN“ in Theorie & Praxis von Profis zu lernen oder zu optimieren.

ZIELGRUPPE: Einsteiger/innen, Trainer/innen, Profis / ab 16

DURCHFÜHRUNG: Coach Alexander Maier

HOCHKARÄTIGE REFERENT/INNEN:

- ❖ **Inna LOSEVA:** Olympiateilnehmerin & Gewinnerin der Universiade im 20km Gehen, 8. Platz EM 2022 im 35km Gehen
- ❖ **Ivan LOSEV:** 2facher Olympiateilnehmer (zuletzt 2021) im 20km Gehen
- ❖ **Jens GRÜNBERG:** Gehrichter von European Athletics & Trainer des hessischen Landeskaders Gehen am Bundesstützpunkt Frankfurt/Main
- ❖ **Alexander MAIER:** staatlich geprüfter Diplomtrainer für LA & mehrfacher Staatsmeister im 20km Gehen

KURSIHALT:

Techniktraining in Gruppen (unterteilt in Leistungsniveaus), **Videoanalysen**, Funktionsgymnastik für Geher/innen, Vorträge & internationales Regelwerk

UNTERKUNFT:

Diese ist selbst zu organisieren. Empfohlen werden folgende Quartiere:

- ❖ GASTHOF Schorn – St. Leonhard Str. 1, 5083 Grödig (hier werden gemeinsame Abendessen stattfinden)
- ❖ GASTHOF BRÜCKENWIRT – Brückenwirtweg 3, 5400 Hallein
- ❖ HOHLWEGWIRT – Salzburger St. 84, 5400 Hallein



INFOS & ANMELDUNG:

ALEXANDER MAIER

+43 699 171 64 165
 alexander.maier1@chello.at

www.coachmaier.at