



SN

Alexander Maier
Trainer für Sportgehen



ANMELDUNG:
BIS MO, 14.10.2024

PROFESSIONELLES
TRAINING FÜR
ANFÄNGER/INNEN
& PROFIS

KURSBEGINN:

DO, 31.10.24 UM 17.00
LAUFBAHN ULSZ RIF
LOCKERE AUFTAKTEINHEIT

KURSENDE:

SO, 03.11.24 UM 13.00

KOSTEN:

ERWACHSENE: 150 €
NACHWUCHS BIS U23: 80 €

31.10.-03.11.2024 GEHSPORT-LEHRGANG

RACE WALKING MIT PROFIS IM ULSZ SALZBURG RIF

Der beliebte Lehrgang ist die beste Möglichkeit, in Österreich die Leichtathletik-Disziplin „**OLYMPISCHES GEHEN**“ in Theorie & Praxis von Profis zu lernen und beim gemeinsamen Training die Technik zu optimieren & Fortschritte zu analysieren.

ZIELGRUPPEN: Einsteiger/innen, Trainer/innen, Profis & Nachwuchs (bis 16 mit Begleitperson)

DURCHFÜHRUNG:



- ❖ **Jens GRÜNBERG:** Gerichter 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 Leistungs-Gruppen, **VIDEO-Analysen aller Teilnehmer/innen**, Funktionsgymnastik & Krafttraining 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



SN

Jens Grünberg
Gerichter und -trainer



INFOS & ANMELDUNG:

ALEXANDER MAIER

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

www.coachmaier.at