

**CROSS**  
klinik

swiss olympic | MEDICAL  
olympic | CENTER

# WINTER CORE TRAINING

für  
Radfahrer\*innen

# Wollen Sie eine solide körperliche Basis für die kommende Radsaison schaffen und dabei Abwechslung in die Monotonie des Wintertrainings bringen?

Unser Core Training erlaubt begeisterten Radsportler\*innen jeder Leistungsstufe, ihren Körper präventiv auf künftige Radtrainings vorzubereiten. Neben den Grundfähigkeiten Kraft, Rumpfstabilität und Mobilität werden im Verlauf des Kurses auch radspezifische Leistungsaspekte, wie die Hüft-Beinachsenstabilität und die Explosivität der unteren Extremität adressiert. Dabei wird das individuelle Niveau jedes Teilnehmenden berücksichtigt, um den optimalen Trainingsreiz zu setzen.

## Eckdaten

Anzahl Teilnehmende: mindestens 4 bis maximal 8  
Jeden Donnerstag, ab dem 19.01.2023 12:00-13:00  
(Alternativ 17:00-18:00, falls Interesse der Teilnehmenden besteht)

## Kosten

	CHF
Einmaliges Probetraining	20.-
8 Einheiten innerhalb von 12 Wochen (frei wählbar an beliebigen Donnerstagen zwischen 19. Januar - 6. April)	150.-
Komplettes 3 Monats Abo (Alle 12 Einheiten)	180.-

## Anmeldung

Kontaktinformationen und präferierte Zeit (12:00 oder 17:00)  
an [sportwissenschaft@crossklinik.ch](mailto:sportwissenschaft@crossklinik.ch) oder unter 061 285 10 74  
Anmeldeschluss: 09.01.2023