

Teilnehmer für Höhen- & Krafttraining gesucht!

Der Lehrstuhl Training und Gesundheit des Instituts für Sportwissenschaft sucht StudententeilnehmerInnen (w/m zwischen 18 und 35 Jahre), um die Wirkungen eines **fünfwöchigen Höhentrainings in Kombination mit einem Krafttraining** zu untersuchen. Das Training findet vier Mal pro Woche statt (Mo, Di, Do, Fr), wobei Sie sowohl in Ruhe als auch während des Krafttrainings sauerstoffreduzierte Luft atmen. **Trainingszeitraum: 01.02. – 04.03.2016** (Ort: Zschokkestr. 32)

Nutzen Sie die Möglichkeit und erleben Sie selbst die im Leistungs- und Bergsport bekannten leistungssteigernden Effekte eines Höhentrainings!

Ihre Vorteile:

- Leistungstest zur Bestimmung der individuellen sportlichen Leistungsfähigkeit (Diagnostik der Ausdauer- & Kraftleistungsfähigkeit)
- Analyse gesundheitsrelevanter Parameter
- Krafttraining nach einem auf Sie individuell abgestimmten Trainingsplan

Für Meldungen / Rückfragen:

Alexander Törpel
Zschokkestr. 32, 39104 Magdeburg
Geb. 40-D, Raum 073
Tel.: 0391-67-56600
Email: alexander.toerpel@ovgu.de

