

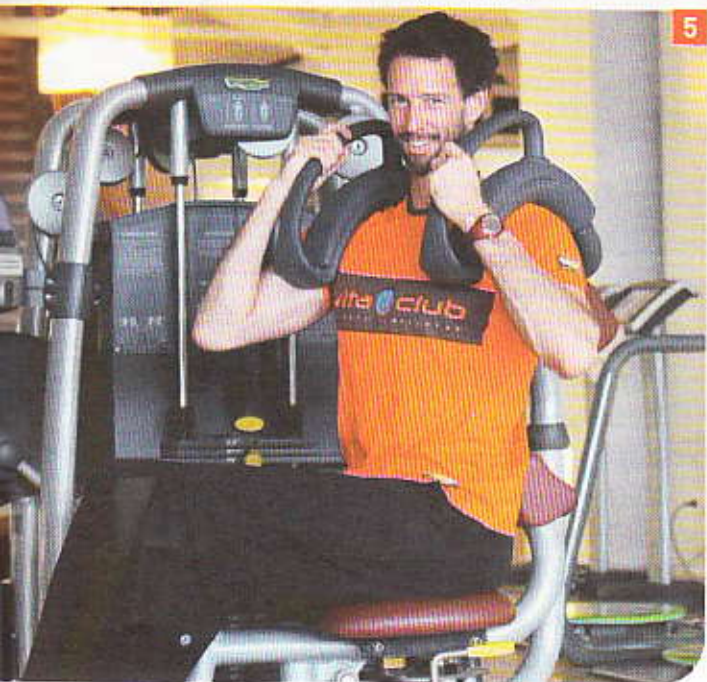
Stabilisationstraining auf dem Kippbrett (Beinachse!)

Das Dreieck (Dehnung und Drehung!)

Der Halbmond (stabiler Rumpf)

Stabilisations- und Krafttraining auf der LegPress, einbeinig!

Rotationsbewegung der Brustwirbelsäule auf dem RotaryTorso (Aufrichtung der Wirbelsäule!)



www.radinfo.at

VITA CLUB RAD-MARATHON

Der erste **vita club Radmarathon** am **17. Mai 2009** ist der Höhepunkt des großen Salzburger Radwochenendes. Bereits am 16. Mai gibt es bei allen Radwegepartnern in der Stadt viele Angebote und als Höhepunkt eine Sternfahrt zum Bräustübl. Dieser Abschluss - ab 15 Uhr im Augustinerbräu Salzburg - bietet 1.500 Personen beste Live-Musik & -Programm mit der Antenne Salzbug auf der Gastgartenbühne, feinen Schmankerln und sechs verschiedenen Sorten von „Radlern“. Alle Infos zum Salzburger Radwochenende erhalten Sie laufend unter www.radinfo.at bzw. beim **vita club** und den Medienpartnern Salzburger Nachrichten, Salzburger Fenster und der Antenne Salzburg.

vita club

16. und 17. Mai 2009 Salzburger Rad-Wochenende

vita club Rad-Marathon 17. Mai 2009

Start: 9 Uhr - vita club Alpenstraße

✓ Fun-Runde 40 km

✓ Marathon-Strecke 100 km

Große Tombola - Hauptpreis: 1 Woche Rad-Trainingslager
Rahmenprogramm mit Showeinlagen - uvm.

Trainings- & Teilnahme-Packages jetzt im vita club!

Anmeldung & Info unter
www.radteam-salzburg.at

