

ÖSV Ladies Speed Team trainiert im Glückshotel Waidringer Hof



Waltraud Zardini (Bildmitte) und Julia Wascher mit dem ÖSV Speed Team

Credit: ÖSV/Malzer
Fotograf: ÖSV/Malzer



v.l.: Regina Sterz, Steffi Köhle und Anna Fenninger

Credit: ÖSV/Malzer
Fotograf: ÖSV/Malzer



Die Athletinnen und Trainer am Badeteich des Glückshotels

Credit: ÖSV/Malzer
Fotograf: ÖSV/Malzer

Waidring (TP/OTS) - Konditionskurs Nummer 5 absolvierten die ÖSV Abfahrtsdamen rund um Anna Fenninger und Stefanie Köhle von 22. bis 26. Juli in Waidring/PillerseeTal.

Mit kulinarischen Schmankerln, erfrischendem Badeteich und Ruheplätzen samt Panoramablick bot das Glückshotel Waidringer Hof ideale Voraussetzungen für die notwendige Regeneration von Anna Fenninger und ihren Teamkolleginnen.

Beim finalen Kurs stand der Kraftaufbau mit intensiven Einheiten im Maximalkraftbereich im Vordergrund. Abwechslung brachten ein

Skirollertraining und Konzentrationsübungen beim Schießen mit Gewehr und Bogen.

Stefanie Köhle: "Nach meinem Eingriff im Knie, bin ich froh jetzt wieder voll mittrainieren zu können und es macht großen Spaß. Dennoch ist es neben dem harten Training immer wichtig, genug Zeit zur Regeneration zu haben, gerade wenn es im Training dermaßen heiß ist wie heute. Rest is a weapon - heißt es so schön und da geht es uns hier im Waidringer Hof sehr gut und wir werden bestens umsorgt."

Anna Fenninger bilanziert: "Der Kondiblock dauert schon sehr lange und wir befinden uns bereits in der Endphase, wo wir noch mit hoher Qualität am konditionellen Feinschliff arbeiten. Für mich ist es wichtig, immer wieder auch neue Elemente im Training einzubauen. Das Biathlontraining oder Skirollerfahren habe ich heute zum ersten Mal gemacht. Es ist fürs Gleichgewicht wieder ein neuer Reiz und ein gutes Ganzkörpertraining."

Bilder zu dieser Aussendung und Preetexte unter:
<http://www.glueckshotel-tirol.com/de/presse.html>
(Quelle: ÖSV/Malzer)

Nicht verpassen: 1. Tiroler Glückshotel bei "heute leben" auf ORF 2
Gastgeberin Waltraud Zardini stellt das 1. Tiroler Glückshotel vor,
Küchenchef Pavol Milan macht Appetit auf "Essen das glücklich macht".
Ausstrahlung: 1. August 17.30 Uhr auf ORF 2

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service
sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Julia Wascher
Direktionsassistentin/Marketing
Waidringer Hof - 1. Tiroler Glückshotel
6384 Waidring, Dorfstraße 16
Tel.: 0043 5353/5228
julia@glueckshotel-tirol.com
www.glueckshotel-tirol.com

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/14438/aom>

*** TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT ***

TPT0002 2013-07-30/10:17

301017 Jul 13

Link zur Aussendung:

http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20130730_TPT0002