

**tman-training**

coaching, bikes & parts

# **tman-training & SPINNING® DAY**

**25. September 2021**

in der Sport Welt Ottobeuren

# tman-training & SPINNING® DAY 2021

	RAUM I TRAINING WORKSHOP	RAUM II Spinning	RAUM III Seminar
12:30	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> GET STRONGER ON THE BIKE AND LOOK BETTER!  Martin <input type="radio"/>	<b>SPINNING</b> Five Energy Zone RIDE Get a taste of all!  Marcus <input type="radio"/>	
14:00	COFFEE		
14:30		<b>SPINNING</b> Just a Journey Ride, but be aware ... 3 Segments included!  Martin <input type="radio"/>	<b>BEST RESULTS</b> Perfekter Sound, perfekter Mix. Mixmeister basics.  Alessandro <input type="radio"/>
16:00	COFFEE		
16:30		<b>SPINNING</b> ELITE the epical experience  Alessandro <input type="radio"/>	<b>BEST RESULTS</b> Volle Spinning Stunden mit System. Ein Erfolgsbericht aus der Praxis.  Marcus <input type="radio"/>
18:00	SHOWER POWER		
18:30	SALAT- UND PIZZA-BUFFET <input type="radio"/>		



## Anmeldung:

Wähle 1 Kurs:  € 40,-

Wähle 2 Kurse:  € 70,-

Wähle 3 Kurse:  € 90,-

Salat- und Pizza-Buffer:  € 9,90

Name: ..... Vorname: .....

Str.: ..... PLZ / Ort: .....

E-Mail: .....

### Hinweis für jeden Teilnehmer:

Eine aktive Teilnahme ist nur bei Gesundheit und guter körperlicher Belastbarkeit möglich. Alle tagesaktuellen Hygiene Vorschriften sind einzuhalten.

Es gilt die Hausordnung des Veranstalters Sport Welt Ottobeuren.

Hinweise zum Datenschutz sind auf der Website [www.tman-training.com/datenschutz](http://www.tman-training.com/datenschutz) zu finden.

Ort, Datum und Unterschrift: .....

Die Anmeldebestätigung mit Rechnung wird zeitnah versendet. Die Anmeldung ist erst mit Zahlungseingang der Teilnehmergebühr verbindlich. Die Teilnahme kann 7 Tage vor der Veranstaltung storniert werden. 70% der Anmeldegebühr werden dann erstattet. Alle Preise verstehen sich inkl. der gesetzl. MwSt. Das ausgefüllte Formular bitte per E-Mail versenden.

### Kontakt:

Martin Timmermann – 0151 4189 2353 [info@tman-training.com](mailto:info@tman-training.com)

Bitte die Kurse reservieren





**FUNCTIONAL TRAINING – maximal 8 Teilnehmer mit Martin Timmermann**

„GET STRONGER ON THE BIKE AND LOOK BETTER“!

Wer will es nicht? Stabilität und Power wenn es drauf ankommt. Krafttransfer ist das Stichwort. Was nützen starke Beine, wenn der Rumpf und die Arme es nicht stabilisieren können? Die Langhantel und die voll im Trend liegenden Turner-Ringe zeigen Euch auf individuellem Level Euren persönlichen Ansatz.

**SPINNING TRAINING – maximal 20 Teilnehmer mit Marcus Wolff**

„Five Energy Zone RIDE and get a taste of all“!

Gelände, Timing, Rhythmus Tempo, Intensität und angepasste Fahrtechniken werden punktgenau zur passenden Energy Zone gemischt und präsentiert. A real Spinning Journey.

**SPINNING TRAINING – maximal 20 Teilnehmer mit Martin Timmermann**

„Just a Journey Ride, but be aware ... 3 Segments included“!

Und diese Segmente haben es in sich und werden Euch in einer faszinierenden Spinning Landschaft angepasst fordern. STRAVA, wer es kennt, lässt grüßen.

**SPINNING TRAINING – maximal 20 Teilnehmer mit Alessandro Canosa**

„ELITE, the epical experience“. VIDEO RIDE.

Bilder, Farben und Landschaft geben Euch den letzten Kick zu coolem Sound. Nicht nur für die ELITE, aber es fühlt sich so an.

**SEMINAR for BEST RESULTS – maximal 15 Teilnehmer mit Alessandro Canosa**


„Perfekter Sound, perfekter Mix. Mixmeister Basics“.

Bits and bites machen den Ton. Alessandro zeigt Euch wie leicht sich der Rechner in eine Super-Sound-Maschine umwandeln lässt.

**SEMINAR for BEST RESULTS – maximal 15 Teilnehmer mit Marcus Wolff**

„Volle Spinning Stunden mit System. Ein Erfolgsbericht aus der Praxis“.

Marcus hat vor 1,5 Jahren ein Inhouse Seminar zum Thema für sein Spinning Team gebucht. Mit einschlagendem Erfolg – nach konsequenter Umsetzung. Ihr wollt wissen, wie das geht?

 **SPINNING**®



# tman-training

coaching, bikes & parts

## MARTIN TIMMERMANN

Dipl. Sportwiss. (Univ.)  
Spinning Master Instructor  
Power Specialist Master Instructor  
Master Coach Functional Training

+49 151 4189 2353  
info@tman-training.com  
www.tman-training.com

## Ihr Ansprechpartner für:

- Ausbildung
- Fortbildung
- Coaching
- Originale Spinner Bikes, Bikes und Zubehör
- Equipment für Functional Training
- Vertrieb für Freemotion Fitness  
[www.freemotionfitness.com](http://www.freemotionfitness.com)

