



**19** JAN  
2023

# REGENERATION

**- die unerkannte Leistungsreserve**

***Festsaal der Sportmittelschule Tulln***

Wiener Straße 24-26, 3430 Tulln

18:30 – ca. 20:30 Uhr

# Regeneration – die unerkannte Leistungsreserve

Vortragender: Daniel Hochleitner

Im Grunde genommen wissen wir es alle – Anpassung und Leistungssteigerung durch Training erfolgt in der Regenerationszeit.

Die Frage, die wir uns alle stellen: Wie kann ich noch mehr Erfolge und den größtmöglichen Ertrag aus meinem Training schöpfen – und das mit minimalem Aufwand?

Mehr Insights dazu gibt Daniel Hochleitner!



Anmeldung unter [tulln@sportunion.at](mailto:tulln@sportunion.at)  
Kosten: 15 EUR pro Person

Teilnehmeranzahl ist mit 30 Personen limitiert

## **SPORTUNION Tulln**

W.A. Mozart Straße 7/1  
3430 Tulln

Tel.: +43 676 328 00 55

Email: [tulln@sportunion.at](mailto:tulln@sportunion.at)

ZVR-Zahl: 373244100

[www.tulln.sportunion.at](http://www.tulln.sportunion.at)

*Wir bewegen Menschen*