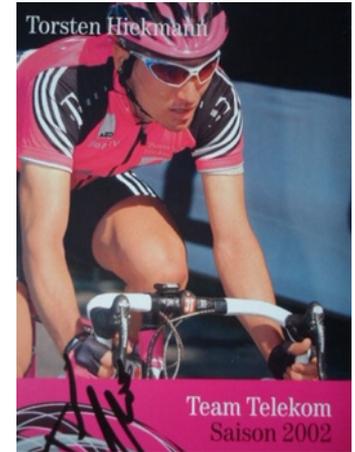




„Ich liebe Sport.  
Ich lebe Sport.“

th personal training  
& bikefitting



„Ich mache Sport seit ich denken kann. Und werde es immer tun.“

## Vortragsabend mit Torsten Hiekmann

Ex-Radprofi, zertifizierter Bikefitter, Personal Trainer und Coach

Torsten war ehemaliger Radprofi, u.a. bei den Rennställen T-Mobile und Team Gerolsteiner. Er war Weltmeister sowie Vizeweltmeister im Einzelzeitfahren der Junioren (1997 und 1998), außerdem wurde er mehrfach Deutscher Meister. Sein Expertenwissen basiert also auf fast 25 Jahre Erfahrung als Leistungssportler sowie mehrere Jahre als etablierter Trainer. Torsten trainiert heute zahlreiche Profi- und Hobby-Sportler, darunter auch Unternehmer, Selbständige, Freiberufler. Er schreibt Trainingspläne und sorgt als zertifizierter Bikefitter für eine optimale Sitzposition auf dem Rad. Mehr unter: <https://th-bikefitting.de>

**Freitag, 08.02.2019 / 19:30 Uhr im Brauhaus Neckarsulm**  
Felix-Wankel-Straße 9 / 74172 Neckarsulm / **Eintritt frei**

**Eindrucksvoll, spannend und informativ berichtet Torsten Hiekmann über :**

- Alltag eines Radprofis und persönliche Highlights
- Trainingsinhalte & Methodik im Wandel der Zeit
- Die möglichen Fehler, die man als Radsportler begehen kann
- Ernährungsweise im Renn- und Ausdauersport
- Persönliche Motivation & Tipps zum Erreichen zukunftsorientierter Ziele

**Es können selbstverständlich jeder Zeit Fragen zu den Themen gestellt werden.**