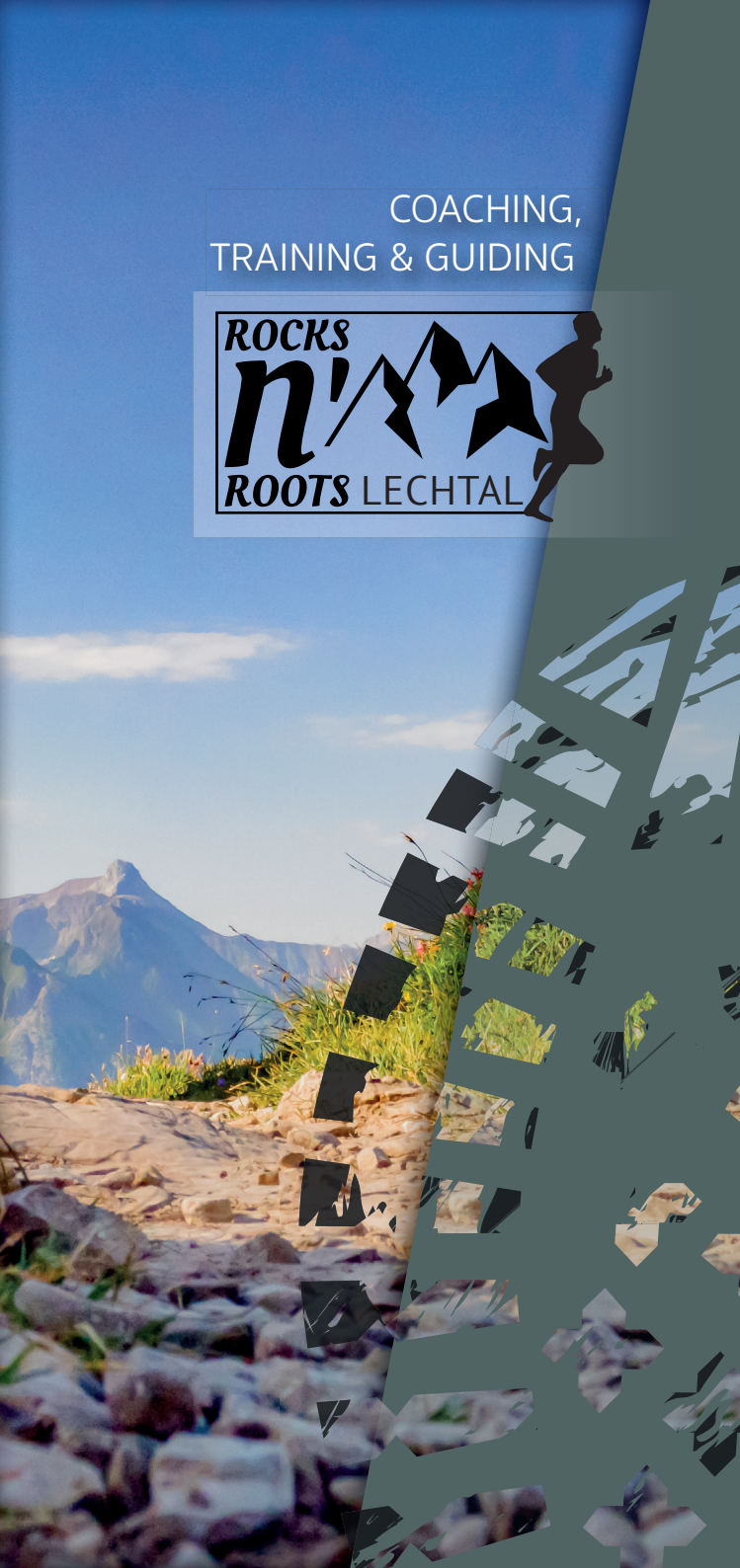
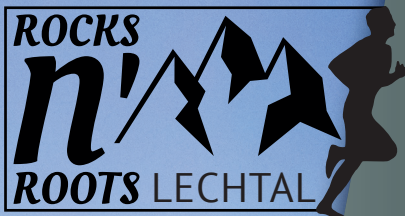


COACHING,  
TRAINING & GUIDING





**BERATUNG** &  
PERSÖNLICHE ZIELSETZUNG



GENAUE **ANALYSE** DES AKTUELLEN  
FITNESS- ODER LEISTUNGSSTATUS

**AUCH  
ONLINE  
MÖGLICH**



PERSÖNLICHER, BEDARFSORIENTIERTER  
**TRAININGSPLAN** ODER  
INDIVIDUELLES COACHING KONZEPT



GEZIELTES UND OPTIMALES  
**TRAINING**



ERREICHE DEIN **ZIEL** UND  
FEIERE **DEINEN ERFOLG**

ANGEPASSTES COACHING SCHRITT FÜR SCHRITT



### Tipps vom Profi!

Ich gebe meine Erfahrungen als Sport- und Trainingswissenschaftler, lizenziertes Trail Running Guide, Lauftrainer sowie persönlicher Erfahrung aus 20 Jahren im Profisport weiter.



### Flexibel und Individuell!

Ich gehe flexibel auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse ein. Während des Coachings und im Training erhältst du wertvolle fachliche Tipps und Informationen aus erster Hand.



### Für jeden etwas!

Egal ob Einsteiger, Wiedereinsteiger, Fortgeschritten, Ambitionierte oder Jugendliche: Alle, die ihr Wohlbefinden steigern oder über ihre bisherigen Grenzen hinausgehen wollen, sind bei mir richtig.



### Kontinuierliche Verbesserung

Eine professionelle Beratung, kontinuierliches Training, regelmäßige Analysen und eine individuelle Betreuung führen spürbar zu positiven Veränderungen und ermöglichen dir die Steigerung deiner persönlichen Leistungsfähigkeit.



### Motivation

Nicht selten ist es der „Innere Schweinehund“, der schwer zu überwinden ist und dich daran hindert deine Grenzen zu verschieben. Mit meiner fachlichen Begleitung wird es dir gelingen langfristig motiviert zu bleiben und deine Ziele zu erreichen.



### Mit Spaß zum Erfolg

Bei allem notwendigen Einsatz zählen auch Spaß und Freude zu den wichtigen Erfolgsfaktoren eines nachhaltigen Trainingskonzepts. Mit den ersten spürbaren Erfolgen wird immer mehr Leichtigkeit in dein Training einziehen. Du wirst Anstrengungen spürbar besser verarbeiten und das Wohlbefinden und der Genuss werden nachhaltig gestärkt.



### Mein Leistungsangebot

Sportwissenschaftliche Beratung, (Online-) Trainingsplanung, Ausdauer- und Athletik Coaching für Sommer- und Wintersportarten, Stoffwechsel-, Aktivitäts- und Leistungsanalysen, Geführte Trail Running Touren und Schnupperkurse, Laufkurse, Trail Running-Camps & Praxis-Workshops



## *Marcel Pelgrim*

Sport- & Trainings-  
wissenschaftler B.A.  
lizenzierter Trail Running  
Guide und Lauftrainer



Vorderhornbach 127  
6645 Vorderhornbach

+43(0)681/81 81 60 51  
trail.run.guide@outlook.com

[www.rocks-n-roots-lechtal.at](http://www.rocks-n-roots-lechtal.at)