



Ihnen fehlt die Zeit regelmäßig an einem Gesundheitskurs teil zu nehmen, aber Sie möchten effektiv Ihre Gesundheit fördern?

Da bietet Ihnen unser Personal Training alle Möglichkeiten.

Ein optimales, zeitlich und flexibles auf Sie abgestimmtes "rundum" Bewegung- / Fitnessprogramm mit einem qualifizierten Dipl. Sportlehrer/ Personal Trainer.

Krafttraining mit und ohne Gerät

1. Muskelstraffung
2. Muskelaufbau
3. Training zur Wiederherstellung (Rehabilitation)
4. Vorbereitung/Unterstützung für andere Sportarten
5. Yoga - Elemente
6. Pilates - Elemente

Ausdauertraining

1. Walken / Nordic Walking
2. Laufen
3. Biken
4. Schwimmen

Koordinationstraining

1. Balancetraining
2. Gleichgewichts- / Haltungsschulung

Leistungsorientiertes Training

1. Vorbereitung Marathon / Triathlon
2. Schaffung konditioneller Grundlagen für bestimmte Sportarten
3. Dehnung / Beweglichkeitstraining
4. Pilates - Elemente
5. Yoga - Elemente
6. Atemgymnastik
7. Mentaltechniken

Geeignet für Einsteiger, Wiedereinsteiger und leistungsorientierte Sportler. Indoor und Outdoor.

Kombinationen sind möglich.

Auf Anfrage