

Personal Training

Personal Training ist die individuellste Form des Fitnesstrainings.

Sie können während Ihrer Übungsstunde die volle Aufmerksamkeit eines Sport-Spezialisten genießen

,
der
Ihnen
nach
einem
intensiven
Eingangsgespräch
und
der
Festlegung
Ihrer
Ziele
bereits
die
ersten
Vorschläge
für
das
zukünftige
gemeinsame
Training
macht

.
Wenn
Gewichtsreduktion
ein
Thema
für
Sie
ist

,
gibt
es
auf
Wunsch
Ernährungstipps

.

Es gibt bei mir keine vorgefertigten Standardtrainingspläne, die über mehrere Wochen abgearbeitet werden

.

Ich lege großen Wert auf sich ständig ändernde Trainingsinhalte

.

Sie erwartet ein Training, dass jedesmal eine neue Herausforderung darstellt

.

„Wer rastet, der rostet“

Wem es schwerfällt, sich selbst zu überwinden und die Trainingshosen anzuziehen, ist im 1:1 Training bestens aufgehoben

.

Wir werden Ihren inneren Schweinehund gemeinsam besiegen

.
Wenn
wir
einen
Termin
haben
,
steuere
ich
fachmännisch
und
mit
viel
Spaß
Ihr
Training.

Funktionelles Training

Das Funktionelle Training ist die Folge neuester Erkenntnisse der Trainingswissenschaft. Diese Art des Trainings wird in Rehabilitation wie auch Leistungssport angewandt und stellt wegen seiner Effektivität und Ganzheitlichkeit die Zukunft des leistungsorientierten Trainings da.
.

Das traditionelle Krafttraining an Geräten stellt in Bezug auf seine Funktionalität und Stabilisierung einige Ansprüche an den Trainierenden . Die Trainingsmaschinen übernehmen zu einem großen Teil die Stabilisierung für den Aktiven , da das Gewicht auf einer fest vorgegebenen Bahn bewegt wird . Dies ist nicht funktionell , weil jeder Athlet bei der Ausübung seiner Sportart selbst für die Stabilität

im
Bewegungsablauf
sorgen
muss.



Funktionelles Training besteht überwiegend aus Übungen, bei denen der Athlet mit beiden Füßen auf dem Boden steht und nicht von einem Kraftgerät gestützt wird.

• Er lernt dabei, sein eigenes Körpergewicht zu halten und in allen Ebenen zu stabilisieren. Die Übungen verbessern die Kraft,

Schnellkraft

,
Koordination
, Balance und
Eigenstabilität
schon
nach
kurzer
Zeit
, was
insbesondere
ältere
Menschen
wieder
tritt
- und
alltagssicherer
macht
.

Jede Übung beim Funktionellen Training verbessert zugleich die Stabilität und Beweglichkeit
des
Rumpfes

,
unseres
Kraftzentrums
(
Core
) , von
dem
alle
Bewegungen
ausgehen

,
sowie
die
Koordination

,
Reaktionszeit
und
das
Gleichgewicht
des
Sportlers

.
Der
Athlet
trainiert
nicht
einzelne
Muskeln
sondern
Bewegungen
die
ganzheitlich
den
Körper
fordern
und dies
macht
das
Training so
effektiv
.

Typische Bewegungsmuster der jeweiligen Sportarten, wie zum Beispiel Golf, Tennis, Ballspi
ele
erden
perfektioniert
und
Schwächen
gezielt
behoben
,
wodurch
auch
Verletzungen
vorgebeugt
wird
.

In unserem Training nehmen wir Bezug auf Fitnessprogramme wie z.B. CrossFit, HIIT,
Core-Performance und
Tabata
Intervalltraining
.

Trainingsübungen aus den verschiedensten Sportarten werden verwendet. (z.B. Gewichtheben, Kettlebell, Crossfit, MMA, Judo, Karate, Taekwondo, Jiu-Jitsu, BJJ, Muay Thai, Kickboxen, Boxen, Wrestling, Ringen, Fußball, Basketball, Volleyball, Handball, Tischtennis, Badminton, Tennis, Golf, Hockey, Eishockey, Skispringen, Biathlon, Ski Nordisch, Ski Alpin, Snowboard, Surfen, Windsurfen, Kitesurfen, Segeln, Rudern, Kanu, Triathlon, Ironman, Marathon, Halbmarathon, 10K, 5K, 100m, 200m, 400m, 800m, 1000m, 1500m, 2000m, 3000m, 4000m, 5000m, 6000m, 7000m, 8000m, 9000m, 10000m, 15000m, 20000m, 25000m, 30000m, 35000m, 40000m, 45000m, 50000m, 55000m, 60000m, 65000m, 70000m, 75000m, 80000m, 85000m, 90000m, 95000m, 100000m, 105000m, 110000m, 115000m, 120000m, 125000m, 130000m, 135000m, 140000m, 145000m, 150000m, 155000m, 160000m, 165000m, 170000m, 175000m, 180000m, 185000m, 190000m, 195000m, 200000m, 205000m, 210000m, 215000m, 220000m, 225000m, 230000m, 235000m, 240000m, 245000m, 250000m, 255000m, 260000m, 265000m, 270000m, 275000m, 280000m, 285000m, 290000m, 295000m, 300000m, 305000m, 310000m, 315000m, 320000m, 325000m, 330000m, 335000m, 340000m, 345000m, 350000m, 355000m, 360000m, 365000m, 370000m, 375000m, 380000m, 385000m, 390000m, 395000m, 400000m, 405000m, 410000m, 415000m, 420000m, 425000m, 430000m, 435000m, 440000m, 445000m, 450000m, 455000m, 460000m, 465000m, 470000m, 475000m, 480000m, 485000m, 490000m, 495000m, 500000m, 505000m, 510000m, 515000m, 520000m, 525000m, 530000m, 535000m, 540000m, 545000m, 550000m, 555000m, 560000m, 565000m, 570000m, 575000m, 580000m, 585000m, 590000m, 595000m, 600000m, 605000m, 610000m, 615000m, 620000m, 625000m, 630000m, 635000m, 640000m, 645000m, 650000m, 655000m, 660000m, 665000m, 670000m, 675000m, 680000m, 685000m, 690000m, 695000m, 700000m, 705000m, 710000m, 715000m, 720000m, 725000m, 730000m, 735000m, 740000m, 745000m, 750000m, 755000m, 760000m, 765000m, 770000m, 775000m, 780000m, 785000m, 790000m, 795000m, 800000m, 805000m, 810000m, 815000m, 820000m, 825000m, 830000m, 835000m, 840000m, 845000m, 850000m, 855000m, 860000m, 865000m, 870000m, 875000m, 880000m, 885000m, 890000m, 895000m, 900000m, 905000m, 910000m, 915000m, 920000m, 925000m, 930000m, 935000m, 940000m, 945000m, 950000m, 955000m, 960000m, 965000m, 970000m, 975000m, 980000m, 985000m, 990000m, 995000m, 1000000m, 1005000m, 1010000m, 1015000m, 1020000m, 1025000m, 1030000m, 1035000m, 1040000m, 1045000m, 1050000m, 1055000m, 1060000m, 1065000m, 1070000m, 1075000m, 1080000m, 1085000m, 1090000m, 1095000m, 1100000m, 1105000m, 1110000m, 1115000m, 1120000m, 1125000m, 1130000m, 1135000m, 1140000m, 1145000m, 1150000m, 1155000m, 1160000m, 1165000m, 1170000m, 1175000m, 1180000m, 1185000m, 1190000m, 1195000m, 1200000m, 1205000m, 1210000m, 1215000m, 1220000m, 1225000m, 1230000m, 1235000m, 1240000m, 1245000m, 1250000m, 1255000m, 1260000m, 1265000m, 1270000m, 1275000m, 1280000m, 1285000m, 1290000m, 1295000m, 1300000m, 1305000m, 1310000m, 1315000m, 1320000m, 1325000m, 1330000m, 1335000m, 1340000m, 1345000m, 1350000m, 1355000m, 1360000m, 1365000m, 1370000m, 1375000m, 1380000m, 1385000m, 1390000m, 1395000m, 1400000m, 1405000m, 1410000m, 1415000m, 1420000m, 1425000m, 1430000m, 1435000m, 1440000m, 1445000m, 1450000m, 1455000m, 1460000m, 1465000m, 1470000m, 1475000m, 1480000m, 1485000m, 1490000m, 1495000m, 1500000m, 1505000m, 1510000m, 1515000m, 1520000m, 1525000m, 1530000m, 1535000m, 1540000m, 1545000m, 1550000m, 1555000m, 1560000m, 1565000m, 1570000m, 1575000m, 1580000m, 1585000m, 1590000m, 1595000m, 1600000m, 1605000m, 1610000m, 1615000m, 1620000m, 1625000m, 1630000m, 1635000m, 1640000m, 1645000m, 1650000m, 1655000m, 1660000m, 1665000m, 1670000m, 1675000m, 1680000m, 1685000m, 1690000m, 1695000m, 1700000m, 1705000m, 1710000m, 1715000m, 1720000m, 1725000m, 1730000m, 1735000m, 1740000m, 1745000m, 1750000m, 1755000m, 1760000m, 1765000m, 1770000m, 1775000m, 1780000m, 1785000m, 1790000m, 1795000m, 1800000m, 1805000m, 1810000m, 1815000m, 1820000m, 1825000m, 1830000m, 1835000m, 1840000m, 1845000m, 1850000m, 1855000m, 1860000m, 1865000m, 1870000m, 1875000m, 1880000m, 1885000m, 1890000m, 1895000m, 1900000m, 1905000m, 1910000m, 1915000m, 1920000m, 1925000m, 1930000m, 1935000m, 1940000m, 1945000m, 1950000m, 1955000m, 1960000m, 1965000m, 1970000m, 1975000m, 1980000m, 1985000m, 1990000m, 1995000m, 2000000m, 2005000m, 2010000m, 2015000m, 2020000m, 2025000m, 2030000m, 2035000m,

Der Alltagsbezug und die daraus folgenden Vorteile der oben genannten traditionellen Sportarten und Trainingsübungen gegenüber dem Training an Geräten liegt auf der Hand: Die körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit wird ganzheitlich ausgebildet, sie ist im täglichen

Leben
besser
einsetzbar

.

Eine Trainingseinheit durchläuft verschiedene Phasen:

Aufwärmen

Flexibilität und Koordination

WORKOUT

Regenerationsphase