

Einführung in funktionelles Training

Wir stehen Ihnen jeden **Sonntag von 20:00 bis 21:30 und Dienstag von 20:00 bis 21:30 Uhr** zur Verfügung, um Ihr eigenverantwortliches Training, sowie ihr Training im Fitnessraum anzuleiten.

Dabei bieten wir Ihnen:

- Ein angeleitetes Training bestehend aus
 - Hilfe beim Lösen von verspanntem bzw. verklebten Muskeln
 - unterschiedlichen Mobilisationsübungen
 - freien Übungen die Sie auch zu Hause durchführen können und auf Wunsch Übungen an Krafttrainingsgeräten des Fitnessraums
- Trainingsempfehlungen, um einseitigen Belastungen im Alltag entgegenzuwirken
- Empfehlungen und Tipps zu einem individuellen Ausdauertraining & Ihrer Ernährung

Die Betreuung wird durch ein Team aus staatlich geprüften Sportlehrern und Diplom-Sportwissenschaftlern von bewegungsfelder durchgeführt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Nicolas & Stephan