



Personal-Training/Coaching Ablauf und weitere Leistungen

Umfang und Ablauf des Personal-Trainings

- Vorgespräch (Zieldefinierung)
- Fitnesscheck
- Ernährungsplan
- Trainingsplan und Trainingsbetreuung
- Motivationsunterstützung
- Dokumentation (Was tut sich)

Leistungsüberblick

- Persönliche und individuelle Betreuung
- Kleinstgruppen Betreuung
- Erstellen von Trainingsplänen
- Erstellen eines Ernährungsplanes
- Unterstützung beim Zeit-Management
- Gezielte Leistungssteigerung bei Einzel- und Mannschaftssportlern

Kursangebote & Workshops für Privatpersonen

- Gesundheitssport/ Rückenschulung (Core-Training)
- Lauftraining
- Entspannungsangebote (Meditation und progressive Muskelentspannung)
- Wieder fit nach der Schwangerschaft, trainieren mit dem Baby
- Athletics (Ganz-Körper-Fitness-Programm)

Kursangebote & Workshops für Betriebe und Firmen

- Rückengerechtes arbeiten
- Raus aus dem Schongang (leichter Fitnesskurs)
- Schreibtischkiller (anspruchsvoller Fitnesskurs)

Speziell in der Einzel- aber auch Gruppenbetreuung lege ich ein Höchstmaß auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten um Sie dort abzuholen, wo Sie gerade stehen um so einen leichten und einfachen Einstieg zu gewährleisten!