

## **Informationsblatt Personal Training**

### **„Faszien Trainieren – Regenerieren – Relaxen“**

Dieses persönlich auf Sie abgestimmte Training erfolgt mit 1 bis maximal 2 Personen.

Es besteht aus 5 Grund-Modulen:

1. Füße, Beine, Hüften, Po
2. Rücken
3. Hals, Nacken, Schultern, Kopf
4. Arme, Schultergürtel
5. Becken, Bauch, Zwerchfell, Thorax

Jedes Modul dauert eine Stunde und ist variierbar.

Die Trainingseinheit ist in 4 Teile gegliedert: Warm-up mit federnden Kraftübungen, schwingende und federnde Übungen zum Lockern, Faszienrollen mit Rolle oder Ball, Entspannen und Spüren.

Nach Abschluss der 5 Grund-Module können Module wiederholt oder individuell zusammengestellt werden.

Ziel des `Faszien Trainieren – Regenerieren – Relaxen` Trainings:

- Stimulieren und Stärken von Muskulatur und Faszien
- Förderung der Elastizität von Muskeln und Faszien
- Förderung der Beweglichkeit der Gelenke
- „Auspressen“ der Faszien zur Verbesserung ihrer Struktur
- Förderung der eigenen Körperwahrnehmung und Bedürfnisse
- Entspannung – körperlich und geistig
- ... Und natürlich.... SPASS!!!

Was sind die Vorteile zu den Kursen, die in z.B. Studios angeboten werden?

- Eingehen auf Ihre persönlichen Ziele und Ihren Trainingsstand
- Persönliche Begleitung bei den Übungen, so dass diese im Rahmen Ihrer eigenen Möglichkeiten bleiben und korrekt ausgeführt werden können
- Flexibilität – jede Trainingseinheit wird Ihren Bedürfnissen angepasst
- Schnelleres Erreichen Ihrer Ziele
- Durch die Kommunikation zwischen Ihnen und mir lernen Sie Ihre Bedürfnisse zu erkennen und selbstständig zu Hause mit entsprechenden Übungen für sich zu sorgen
- Kein Leistungsdruck, kein Vergleichen mit anderen Teilnehmern – dadurch stressfreies und spaßgeladenes Training