

Online Training

Was Sie erwartet:

- Vorgespräch mit Anamnese und Zielsetzung (Bei erster Einheit)
- Stabilitäts- und Mobilitätstest (Bei erster Einheit)
- Aufwärm- und Mobilisationsprogramm vor jeden Training
- Kräftigungsübungen individuell auf Ihre Möglichkeiten und Defizite angepasst
- Cool-Down
- Nachbesprechung



Was ich von Ihnen benötige:

- Möglichkeiten der Videotelefonie
- Einen Raum/Garten mit Platz für eine Matte
- Auflistung von verfügbarem Fitness-Equipment
- Eine Matte, Sportklamotten, Sportschuhe, ein kleines Handtuch und natürlich jede Menge Motivation

