

Personal Training



Was Sie erwartet:

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



Was ich von Ihnen benötige:

- Wenn vorhanden die letzten beiden Trainingspläne.
- Sportklamotten, Sportschuhe, ein kleines Handtuch und natürlich jede Menge Motivation.
- Benutzen Sie den Button „Nachricht senden“, um mir direkt eine E-Mail zu senden.

