

Home Training

Sie haben keine Lust, ohne Betreuung in Fitnessstudios zu trainieren? Gerne komme ich zu Ihnen nach Hause und trainiere Sie mit viel Abwechslung und verschiedensten Workout Routinen.

Krafttraining

Die menschliche Muskulatur ist ein sehr anpassungsfähiges System, das durch differenziertes und zielgerichtetes Training aufgebaut werden kann. Festigen Sie Ihre Gelenke, erhöhen Sie Ihre Kraft und freuen Sie sich über sichtbare Resultate.

Funktionelles Training

Beim funktionellen Training werden Muskelketten durch Bewegung trainiert. Ob sportspezifische oder alltägliche Bewegungen, durch diese Art von Training werden die Muskelschlingen in verschiedenen Dimensionen und Ebenen gestärkt.

Mit Hilfe des sogenannten Functional-Movement-Screen Tests können Ihre Bewegungsmuster und Ihre Kondition getestet werden. Dieser Test dient als Grundlage für ein effektives Training.

Core Training

Alle Kräfte, die auf die Beine und Arme übertragen werden, gehen durch den Rumpf in die Core Muskulatur. Das Core Training stärkt Kraft, Stabilität und Haltung. Diese Art von Training ist besonders essenziell, wenn Sie den ganzen Tag im Büro sitzen müssen.

Outdoor Fitness

Mithilfe von Kleingeräten gestalte ich für Sie ein Training an der frischen Luft. Von Laufeinheiten kombiniert mit funktionellen Bewegungsabläufen bis hin zu herausfordernden Ganzkörpertrainings – das Training wird perfekt auf Sie abgestimmt.