

ICH WILL'S
ICH KANN'S
ICH TU'S MIT



PRÄVENTIVES RÜCKEN- UND HERZKREISLAUFTRAINING

Das Präventive Rücken- und Herz-Kreislauftraining ist für Menschen, die Rücken- und Gelenkbeschwerden vorbeugen möchten.

Laufen oder Rad fahren - Fettabbau oder Kondition - Rückenschwimmen oder Fitness - beim Rücken- und Herz-Kreislauftraining kommt es auf die richtige Sportart und auf ein maßvolles Trainieren an. Vor allem stark übergewichtige Menschen und Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen einige Regeln beachten.

Wenn Sie bereit sind das alles zu erlernen, helfen wir Ihnen gerne dabei.

Unser Präventives Rücken- und Herz-Kreislauftraining ist ein Programm für Menschen, die etwas Gesundes und Sinnvolles machen möchten, um den Rücken und die Gelenke fit zu halten. Dieses geschieht ohne großen Gruppenzwang und es kann gleichzeitig selbständig durchgeführt werden.

Es ist individuell und fördert das Verständnis vom eigenen Körperzustand.

Bevor wir mit dem Präventiven Rücken- und Herz-Kreislauftraining anfangen, erhalten Sie zuerst eine Eingangsanalyse. Es ist eine umfassende Analyse Ihres Ist-Zustandes und ist der Auftakt jeder Trainings-Steuerung. Dazu bedienen wir uns der neuesten Wis-

senschaft. Ihre Muskulatur wird auf Muskel-Balancen geprüft, um somit gezielt auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen zu können. Gleichzeitig bestimmen Sie mit uns, bei einem aktiven Herz-Kreislauf-Test, Ihr Leistungspotential und erhalten so Ihren individuellen Trainingspuls.

Gemeinsam mit Ihnen definieren wir Ihre Ziele und erstellen, anhand Ihrer persönlichen Wünsche, der objektiven Analyse-Ergebnisse und unserer Empfehlung Ihren individuellen Trainingsplan.

Anschließend führen Sie einmal in der Woche an Klein- und Großgeräten Ihr Training durch. Wir bieten Ihnen unterschiedlichste Trainingsreize, um ein optimales Trainingsergebnis zu erzielen. Sie werden professionell betreut von meinem Team und nach 12 Wochen werden Sie den Unterschied deutlich merken.

Das Programm läuft über einen Zeitraum von 12 Wochen. Ihre Sporttermine sind frei wählbar. Sollten Sie in dem angegebenen Zeitraum 1-2 Wochen nicht erscheinen können, ist es kein Problem. Wir helfen Ihnen, Ihre Zeit bei uns flexibel zu gestalten.

Ihre Simone Böser,
Christian T. Hansen und Team

SeidON