

PT4YOU

PERSONAL TRAINING FOR YOU

PERSONAL TRAINING

TRAININGSPLANUNG

BEWEGUNGSANALYSE



EINSTEIGER | FORTGESCHRITTENE | WETTKAMPFSPORTLER

Ernährungscoaching - Figurtraining - Mentaltraining - Faszientraining - Sporteventmanagement



PERSONAL TRAINING

Realisierung Ihrer persönlichen Ziele | Effizientes Training mit Premium Qualität

Sie sind Leistungs-, Fitness- oder Gesundheitssportler, Sie wollen sich in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination oder Beweglichkeit verbessern oder es interessieren Sie die Themen Ernährung, Figurtraining, Mentaltraining bzw. Faszientraining – beim Premium Personal Coaching liegt der **Fokus auf dem Erreichen Ihrer individuellen Ziele.**

TRAININGSPLANUNG

Leistungs-/Motivationssteigerung | Wettkampfvorbereitung

Ihr **strukturierter Trainingsplan** begleitet Sie zu Ihren sportlichen Zielen und gibt Ihnen vor, wie oft, wann, was und wie intensiv Sie trainieren sollen, um möglichst effizient und gesund zu Ihrem gewünschten Ziel zu gelangen.

VORTEILE DIESER PROFESSIONELLEN TRAININGSGESTALTUNG:

- Regelmäßigkeit mit progressiver Belastungssteigerung
- individuelle Belastungsintensität und Variation
- optimale Relation von Belastung und Regeneration

Triathlon · Marathon · Halbmarathon

Fitness · Wohlbefinden · Gewichtsreduktion · Bodystyling

BEWEGUNGSANALYSE

Functional Movement Screen | Laufstil-Analyse

Eine essenzielle Grundlage für Leistungssteigerung und Verletzungsprävention sind korrekt ausgeführte Bewegungsmuster – egal ob beim Kraft-, Ausdauer- oder Koordinationstraining. Der **Functional Movement Screen** ermöglicht die Erkennung von Mobilitätseinschränkungen, Defiziten im Kraft- und Stabilitätsbereich, muskulären Dysbalancen oder Asymmetrien. Die Ergebnisse einer **Laufstil-Analyse** ermöglichen ein effizientes Lauftechniktraining und führen Sie zu einem ökonomischen Laufstil.