

FAQs

DAUER
60 MINUTEN

INTENSITÄT
LEICHT – MITTEL – INTENSIV
DAS TRAINING WIRD AUF IHRE KÖRPERLICHE
VERFASSUNG ABGESTIMMT, FÜR BESTMÖGLICHE RESULTATE

SIE BRINGEN MIT
SPORTBEKLEIDUNG, SPORTSCHUHE, HANDTUCH
UND GETRÄNKE

GRUPPENGROSSE
MAXIMAL 10 TEILNEHMER PRO TRAINING

KURSBEITRAG
EINzelTRAINING, 5ER-, 10ER- ODER 20ER-KARTE
PROBETRAINING AUF ANFRAGE

ANMELDUNG & INFOS
WWW.PERSONALCOACH-MH.DE



MANUEL HANDL

KONTAKT 0174 444 98 99
WEB www.personalcoach-mh.de
E-MAIL kontakt@personalcoach-mh.de

...einfach

FESTHALTEN!



ROPE WORKOUT

Das Ausdauer-/Athletiktraining mit intensiven Intervalltrainingseinheiten.

Durch Wellen- und Schwungbewegungen wird schwerpunktmäßig die Arm-, Schulter-, Bauch- und Rumpfmuskulatur gestärkt sowie die Tiefenmuskulatur aktiviert.

Für ein optimales Ganzkörpertraining werden die Übungen mit Lunges, Kniebeugen, Sprungübungen usw. kombiniert.

Je nach Seilstärke und Komplexität der Übungen werden die Ausdauerleistung und die Fettverbrennung erhöht.

Ihre Vorteile

- ✓ Die Bewegungen sind intuitiv und schnell erlernbar
- ✓ Der gleichzeitige Einsatz vieler Muskelgruppen erhöht Ihren Energieverbrauch
- ✓ Durch die Intervalltrainingseinheiten stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System
- ✓ Sie erfahren eine willkommene Abwechslung zum Trainingsalltag
- ✓ Das Training ist auch bei arthrotischen Gelenkbeschwerden und Übergewicht geeignet



T OUTDOOR TRAINING

Ein abwechslungsreiches Training unter professioneller Anleitung, das den Körper und das Immunsystem stärkt und dadurch die Arbeiten im Alltag erleichtert.

Jede Trainingseinheit ist einzigartig und sorgt so für Abwechslung. Die Übungen sind größtenteils funktionell aufgebaut, sodass Muskelketten gestärkt und Bewegungsabläufe optimiert werden. Ein großartiger Treffpunkt für alle, die in entspannter Atmosphäre und in freier Natur trainieren möchten.

Ihre Vorteile

- ✓ Sie verbessern Ihre Kraftleistung, Koordination und Kondition
- ✓ Sie stärken Ihr Immunsystem
- ✓ Die sozialen Kontakte schaffen ein „Wir-Gefühl“
- ✓ Sie trainieren strukturiert und unter professioneller Anleitung
- ✓ Ihr Selbstwertgefühl wird gesteigert
- ✓ Ihre körperlichen Beschwerden werden gemindert



W RESISTANCE ROPE WORKOUT

Durch den Zugwiderstand werden sowohl funktionelle als auch Sprint- und Laufübungen anspruchsvoll. Koordination und Schnellkraft werden spürbar verbessert, das Training ist daher auch besonders gut für den Vereinssport geeignet. Schlagtechniken z. B. im Kampfsport, beim Golf oder Tennis werden kraftvoller. Basketballspieler können ihre Wurftechniken, Läufer und Fußballspieler ihre explosive Sprintfertigkeit verbessern.

Ihre Vorteile

- ✓ Sie stabilisieren Ihre Gelenke, und schärfen Ihren Gleichgewichtssinn, wodurch Ihr Körper – auch bei unvorhergesehenen alltäglichen Dingen – schneller reagiert und besser vor Verletzungen geschützt ist
- ✓ Sie erweitern das Training für Ihren Vereinssport
- ✓ Sie erleben eine neue Trainingsart
- ✓ Durch den gleichzeitigen Einsatz vieler Muskelgruppen erhöhen Sie Ihren Energieverbrauch