

Übersicht der aktuellen Trainingsangebote

Stand 09.2020

Fitnessstraining

Aquafitnessstraining

AF = Aquafitness, AC = Aqua-Cardio

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag	Samstag	Sonntag
		Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness
		15:15		15:15	15:15
Fitnessstraining	Fitnessstraining	16:15		16:15	16:15
17:30 -18:30	17:30 -18:30	17:15		17:15	17:15
Geplant: 18:45 - 19:45	18:45 -20:00	18:15 AF/AC	19:00	18:15	18:15
		19:15		19:15	19:15 AF/AC
			Geplant: 18:30 + 19:15		20:15



Informationen zum Training



Wir trainieren gerne mit Menschen mit unterschiedlichen Möglichkeiten und Voraussetzungen.

Unsere Trainingsangebote sind:

funktionell + rehabilitativ + sportlich

Was wir mit Ihnen zusammen erreichen wollen:

Wir möchten Ihre Belastungs- und Leistungsmöglichkeiten für Alltag, Freizeit und Sport funktionell und konditionell stabilisieren und verbessern.

Wir möchten, dass Sie individuelle Fortschritte erzielen im propriozeptivem und koordinativem Bereich, in Ihren Kraftmöglichkeiten, im Herz-Kreislaufbereich und in Ihrer Einstellung zum Trainieren.

Wir möchten, dass Sie Erfolge durch Ihr Training haben + Freude am Trainieren und das in einer sportlichen Gemeinschaft.

Wie wir unsere Trainingsangebote gestalten:

Wir variieren mit Blick auf die Ziele für Sie u.a. Trainingsschwerpunkte, wählen dazu geeignetes Material, gestalten neben Einzelübungen immer auch Ganzkörper- bzw. Komplexübungen und wechseln soweit möglich die Organisationsformen in Trainingsstunden.

Wir differenzieren Übungen und Belastungen individuell soweit nötig und im Rahmen der Trainingseinheit und einem Gruppentraining möglich.