

Koordination – Kraft

Sie trainieren gern mit meinem Lachen.

Sie sind neugierig auf neue Herausforderungen.

Sie trainieren gern mit anderen Frauen und Männern.



Ich biete Ihnen ein komplexes 10 wöchiges Trainingsprogramm. In jeder Trainingseinheit trainieren wir bewegt die Koordination und die Muskulatur. Nebenbei freut sich unser Gehirn, weil wir es jedes Mal vor neue Herausforderungen stellen.

Jedes Training beginnt mit einer koordinativen Einheit. Der zweite Teil besteht aus dem Funktionellen Zirkeltraining. Dies ist ein gemischter Zirkel mit verschiedenen Belastungsstufen. Mit einem zusätzlichen Prähabilitationstest besteht die Möglichkeit, ihr Training zu individualisieren.

Wirkung:

- gezieltes Koordinationstraining fördert die Gleichgewichtsfähigkeit,
- kurze koordinative Einheiten erhalten nachhaltiger das Leistungsniveau,
- gute Koordinationsfähigkeit verbessert die Bewegungsökonomie und unterstützt so alle Organsysteme,
- fördert die Bewegungssicherheit und vermindert das Sturzrisiko,
- Bewegungskoordination ist bis ins hohe Lebensalter trainierbar,
- eine achtsame Körperwahrnehmung unterstützt das Zusammenspiel von Muskulatur, Sehnen, Bänder, Gelenken zusammen mit dem optischen System,
- erhält die Alltagsmotorik und Alltagsmobilität



Teilnehmerbeitrag:

125,-€

(Ehepaare erhalten eine 10%-ige Ermäßigung)

Der Kurs umfasst 10 Trainingseinheiten á 50 Minuten.

Mein Tipp für Neueinsteiger in das Zirkeltraining: Vereinbaren Sie für eine individuelle Einführung. Der Teilnehmerbeitrag wird bei der Buchung des Kurses komplett oder zu 50% für das Training auf dem Trampolin angerechnet.

Kursdaten:

Ab Montag, den 15. Oktober 2018 11:30 – 12:20 Uhr. (Nicht in den Schulferein!)

Tipp zur verbesserten Wahrnehmung der Wirksamkeit des Trainings

- für Teilnehmende unter 60 Jahre
 - Prähabilitationstest
 - Beweglichkeitstest
- für Teilnehmende über 60 Jahre
 - Alltags-Fitness-Test

Altersempfehlung:

ab 45 Jahre

Kursleiter



**4XF Functional Training Co
DTB**

Jörg Pöse

Dipl.phil &

Sporttherapeut (IEK)

Der Kurs findet bei einer verbindlichen Anmeldung von 4 Teilnehmenden stat. Der Kurs ist auf max. 10 Teilnehmende begrenzt

Anmeldung:

Jörg Pöse

Lenzhahner Weg 10c

65527 Niedernhausen

Tel.: 06217-995534

