



Sport

Ganzheitliches Körpertraining und Coaching für Ihre sportlichen Ziele

Sie möchten Ihre Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination allgemein verbessern? Oder Sie haben ambitionierte sportliche Ziele und wünschen sich eine kompetente, persönliche Trainingsbegleitung? Ich unterstütze Sie durch einen auf Sie abgestimmten Trainingsplan mit kontinuierlicher Leistungsauswertung, egal auf welchem sportlichen Niveau Sie starten. Das gemeinsame Bewegungs-Coaching macht Spaß und lässt Sie Ihren Körper neu kennenlernen und die eigenen Grenzen überwinden.

Das Training kann überall und bei jeder Wetterlage stattfinden - an der frischen Luft, im Wald, im Park, in der Stadt oder im eigenen Garten. Wenn wir draußen arbeiten, können Sie die Natur und jeweilige Jahreszeit mit allen Fasern erleben und sind gleichzeitig unabhängig von Öffnungszeiten und langfristigen Buchungen. Ich komme auch gern zu Ihnen nach Hause oder in die von Ihnen gewünschten Räume, eben dahin, wo Sie sich wohl fühlen und gut trainieren können.

Meine Erfahrung in folgenden Sportarten

kombiniere ich individuell für Ihre sportlichen Ziele:

- Fitness & Gymnastik
- Vitale Fitness-Gymnastik
- Rückenschule
- Beckenbodentraining
- Fitnessboxen
- Joggen und Laufen
- Kampfkunst
- Kung Fu Elemente
- Selbstverteidigung
- Gewaltprävention

- Fallschule und Stürze
- Tanz & Bewegung
- Elementarer Tanz
- Afrikanischer Tanz
- Tanzimprovisation
- Bewegungstheater
- Körperwahrnehmung & -schulung

Kunden im sportlichen Bereich sind z.B.:

- Menschen jeden Alters und Geschlechts mit Freude und Lust an Bewegung
- HobbysportlerInnen
- Privatleute mit sportlichen Zielen wie Marathon, Triathlon ...
- Semi-professionelle SportlerInnen
- Profi-SportlerInnen
- SportlerInnen nach Sportunfällen, Reha ...
- SportlerInnen mit körperlichen Einschränkungen und Behinderungen