



## Sport

### Ganzheitliches Körpertraining & 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:

- Ganzkörpertraining
- Joggen & Laufen
- Rückentraining/Faszientraining
- Fitnessboxen
- Kung Fu & Tai Chi Chuan
- Fallschule & Stürze
- Selbstverteidigung
- Rangeln

- 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
- Hobbysportler\*innen
- Privatleute mit sportlichen Zielen wie Marathon, Triathlon ...
- Semi-professionelle Sportler\*innen
- Profi-Sportler\*innen
- Sportler\*innen nach Sportunfällen, Reha ...
- Sportler\*innen mit körperlichen Einschränkungen und Behinderungen

### **Kontakt**

Wenn Sie Interesse an einem ausführlichen Gespräch haben, nutzen Sie bitte das Kontaktformular auf meiner Homepage oder vereinbaren telefonisch einen Termin.

[Sylvia De Rosa – Coaching mit Bewegung](#)

Dipl. Sportwissenschaftlerin

Mobil: 0157-896 413 66

[www.sylvia-de-rosa.de](http://www.sylvia-de-rosa.de)