

Personal Training

Die TSG Söflingen bietet ab Januar ein Personal Training an. Die Stunden werden von AJ Philipp oder Thorsten Kriependorf je nach Anmeldung durchgeführt.

Trainingsinhalte:

- Steigerung der Allgemeinfitness und Gewichtsreduzierung
- Ausdauertraining (Walking, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Ausdauergeräte „indoor“) Krafttraining (allgemeine Kräftigung Rumpf, Oberkörper, Beine) Koordinationstraining (Gleichgewichts- und Geschicklichkeitstraining)
- Differenziertes Krafttraining
Muskelaufbautraining nach Verletzungen, Rückenkräftigung, Krafttraining zur Körperformung
- Lauftraining für Anfänger
Lauf- und Atemtechnik, individuelle Steigerung der Laufleistung „vom Gehen zum Laufen“
- Trainingsanleitung für Volksläufe, Halbmarathon, Marathon
Durchführung differenzierter Lauftrainingsmethoden (Intervalle Bahn, Tempoläufe, Berganläufe, Fahrtspiel) umfassende Beratung bezüglich Trainingsplanung- und Methodik.
Gewicht zu reduzieren, „fitter“ zu werden, den Körper optisch zu verändern, Ausdauerleistung und Kraft zu steigern, sportliche Ziele zu erreichen erfordert regelmäßiges intensives Training, Durchhaltevermögen und die Veränderung von Gewohnheiten. Weil diese Umsetzung so schwierig ist unterstützen wir Sie mit höchstem Erfahrungsstandard und Sensibilität für Ihre individuellen Probleme und Bedürfnisse.

Ihr Personal Trainer

führt Sie aus dem Dschungel an Bewegungs- und Fitnessangeboten auf die richtige Fährte bietet Ihnen speziell auf Ihre Vorstellungen zugeschnittene Bewegungsprogramme vermittelt Ihnen Spaß an Training und körperlicher Aktivität plant und steuert Ihr Training nach den aktuellsten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen begleitet und unterstützt Sie mit seiner Motivationskraft.

- Welches Training darf ich nach Verletzungen durchführen, wie halte ich mich bei chronischen Erkrankungen körperlich fit und aktiv. Sich zu bewegen, den Körper zu spüren, durch eigene Anstrengung und Training Veränderung und Fortschritte herbeizuführen, mutig und aktiv zu werden stärkt unser Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Wir unterstützen Sie dabei, die für Ihre Problematik passenden Bewegungsinhalte zu finden und unterstützen Sie dabei, nachhaltig etwas für sich zu tun.
- Durch die interdisziplinäre Kooperation mit unterschiedlichen Fachärzten erstellen wir effektive und individuell abgestimmte Bewegungskonzepte und bieten eine professionelle und sensible Trainingsbetreuung.

Wir unterstützen Sie bei akuten und chronischen körperlichen Erkrankungen bei akuten und chronischen psychischen Erkrankungen.

Anmeldungen und weitere Info erhalten Sie unter Tel.: 0731/93666-27 oder am Check-In des Fitness-Studios.

www.tsg-soeflingen.de

L'Italiana

Ristorante & Pizzeria



Sportgaststätte der TSG Söflingen

Alle Gerichte auch zum Mitnehmen.

Montag Ruhetag.

Inhaber: Familie Giletto

Harthäuser Straße 95, 89081 Ulm

Tel.: 0731/9387097