



Angebot

Gewichtsreduktion

Wunderpillen zum Abnehmen; Diäten, die in der Werbung so vielversprechend klingen; die ultimative Trainingsmethode, die den ersehnten Erfolg bringen soll. Schon alles ausprobiert? «Leider» gibt es nur eine nachhaltige und wirksame Methode, um das optimale Körpergewicht zu erreichen und zu halten: Eine gesunde Lebensweise, also eine ausgewogene Ernährung (siehe auch Abschnitt Ernährungsberatung) verbunden mit richtigem und regelmässigem Training, ist der Schlüssel zum Erfolg. Als deine Personal Trainerin begleite ich dich beim Aufbau einer starken Muskulatur. Diese verbrennt mehr Energie, nicht nur während des Sports, sondern auch in der Regenerations- und Ruhephase. So kommst du deinem Ziel der nachhaltigen Gewichtsreduktion von Tag zu Tag näher.

Ernährungsberatung

Ernährungsberatung ist neben dem Training der andere wichtige Bestandteil eines Personal Trainings. Denn das eine funktioniert nicht ohne das andere. Egal, ob du abnehmen willst, einen Halbmarathon zu laufen planst oder eine Lebensmittelallergie hast: Ich berate dich bei der Umstellung deiner Ernährung, und zwar so, dass es für dich völlig normal wird, das Richtige zu essen, ohne die Freude und den Genuss am Essen zu verlieren. Den Körper mit den wichtigen Nährstoffen zu versorgen und sich gesund zu ernähren kann ganz einfach sein: Ich bringe dir bei, worauf du beim Einkaufen und Kochen achten musst. Ich gebe dir zahlreiche Tipps, wie du schnell etwas Gesundes auf den Tisch zaubern und dich so von Fertiggerichten und Fast Food verabschieden kannst und dabei auch noch satt wirst.

Bodyforming

Steht eine Hochzeit bevor, sind die Sommerferien gebucht oder möchtest du endlich wieder in deine Lieblingsjeans passen? Ein Training, welches den Fettstoffwechsel ankurbelt, kombiniert mit der richtigen Ernährung ist hier die Lösung.

Mit Bodyforming, also gezieltem Figurtraining zur Formung der Körperkonturen, kannst du deinen Körper straffen, die Muskulatur definieren und den Körperfettanteil reduzieren. Du verbesserst deine körperliche Fitness, deine Körperhaltung und steigerst dein Wohlbefinden und somit auch dein Selbstvertrauen. Du fühlst dich wohl in deiner Haut.



Muskelaufbau

Viele Menschen wünschen sich einen straffen oder muskulösen Körper mit einem möglichst tiefen Fettanteil und gleichzeitig viel Energie. Leider kommen sie trotz jahrelangem Training nicht an ihr Ziel. Warum? Weil der Ernährung, der Trainingsintensität und -methode sowie der Erholung oft nicht gleichermaßen Beachtung geschenkt wird. Nur wenn alles aufeinander abgestimmt ist, kann der Körper Muskulatur auf- und Körperfettanteil abbauen.

Jeder Mensch ist ein Individuum, und genau so stelle ich dir deinen persönlichen Muskelaufbau-Plan zusammen – ganz individuell auf dein Trainingsniveau angepasst, so dass ein optimales Verhältnis zwischen Training und Erholung entsteht.

Sportspezifisches Training

Habe ich mein Leistungsmaximum schon erreicht? Wie kann ich noch schneller, stärker oder agiler werden?

Viele Sportler bewegen sich unter ihrem eigentlichen Leistungsmaximum und schaffen es auch im Wettkampf nicht, dieses abzurufen. Eine Vielzahl von Bausteinen kann helfen, die körperliche Fitness und das Leistungsvermögen zu steigern.

Richtiges, auf den Wettkampf abgestimmtes Training ermöglicht es dir, dort deine Höchstleistung abzurufen. Dazu erstelle ich gemeinsam mit dir einen Trainingsplan, der perfekt in deinen Arbeits- und Trainingsalltag eingepasst ist. Unterschiedliche Trainingseinheiten und -arten sorgen für Abwechslung und sind ein guter Ausgleich zur oft einseitigen Belastung des Leistungssports.

Prä- und Postnatales Training

Frauen, die während der Schwangerschaft gezielt Kräftigungsübungen machen, erholen sich nach der Geburt schneller und können auch früher wieder mit Sport beginnen.

Während der Schwangerschaft werden die Bänder und Gelenke des weiblichen Körpers durch die Gewichtszunahme und -verlagerung stärker belastet. Deshalb können gezielte Übungen helfen, die Körperhaltung zu unterstützen und zu verbessern. Ebenso können spezielle Dehnübungen Verspannungen lindern. Durch das Erlernen von Beckenbodenübungen ist die werdende Mutter bestens auf die Geburt vorbereitet, und die Rückbildung nach der Schwangerschaft wird erleichtert.

Auch nach der Geburt werden Beckenbodenübungen praktiziert, und mit spezifischem Training findet der Körper wieder zu seiner Fitness und Figur wie vor der Schwangerschaft zurück.

Rehabilitation

Muskelaufbau, Gelenkstabilisation und Verbesserung der Beweglichkeit sind die wichtigsten Zielsetzungen nach einer Operation oder wenn ein Unfall die Körperstrukturen verändert hat. Die normale Funktion der Muskeln und Gelenke muss mit den richtigen Übungen wieder hergestellt werden. Schonend helfe ich dir, deinen Körper wieder funktionsfähig zu machen.



Fasziales Stretching

Als Teil unseres Bindegewebes umhüllen die Faszien alle einzelnen Muskeln, verbinden diese miteinander und umschliessen letztlich nochmals den gesamten Körper. Nerven, Blutgefässe und die Lymphbahnen verlaufen durch die Faszien.

Die Stretching-Methode basiert auf der Fascial Stretch Therapy™, die in den vergangenen Jahren in Arizona (USA) entwickelt wurde.

Das Ziel der Therapie besteht darin die Muskeln, das Gewebe und die Gelenkkapseln zu lockern (bis zu 47% deiner Beweglichkeit hängt von den Gelenkkapseln ab). Durch zunehmende Dehnung werden Blutversorgung und Nervenleitungen verbessert und unterstützen dadurch zahlreiche Körpervorgänge, deine Leistungsfähigkeit und dein Wohlbefinden. Bereits nach der ersten Behandlung sind deutliche Unterschiede an deiner Körperhaltung feststellbar. Du bleibst während der gesamten Behandlung passiv und liegst auf einer Massageliege – ich dehne, bewege und lockere dich ... individuell und massgeschneidert.

TRX: für den ganzen Körper und für jedes Ziel!

TRX Suspension Training ist ein intensives und zugleich effizientes Ganzkörpertraining gegen die Schwerkraft. Der Körper wird als Einheit gefordert: Jede Übung trainiert nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern verbessert die Rumpfstabilität, die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht. Dank dieses ganzheitlichen Trainingsansatzes verbesserst du schnell und sicher deine Fitness, du formst deine Figur und optimierst deine Haltung! TRX Suspension Training ist für Jedermann – unabhängig von Geschlecht, Alter und Fitnessniveau. Es eignet sich für den Freizeit- genauso wie für den Hochleistungssportler, für Junge und Ältere, für Übergewichtige sowie körperlich eingeschränkte Personen in der Rehabilitation oder nach längerer Krankheit. Eine ideale Ergänzung zu Krafttraining und/oder für alle, die gerne in der Gruppe trainieren.

Mit TRX Suspension Group Training erlebst du ein energiegeladenes Training zu mitreissender Musik. In der Gruppe zu trainieren motiviert und wirst du angespornt, noch näher an deine Grenzen zu gehen.

Montag	19:00 Uhr	mit Stefanie Langenstein
Dienstag	18:30 Uhr	mit Nadja Reinmann
Donnerstag	19:00 Uhr	mit Karin Ackermann oder Regula Allemann

POWER-Yoga

POWER-Yoga ist eine spezielle Form von Yoga, welche für Fitness-Begeisterte entworfen und umgesetzt wird. Das Ziel der POWER-Yoga-Stunden ist die Harmonisierung von Kraft, Beweglichkeit, Aufmerksamkeit, Disziplin, Entspannung und Konzentration. Dazu werden beim POWER-Yoga dynamische Yogastellungen zur Stärkung der gesamten Körpermuskulatur mit dem westlichen Fitnessgedanken verknüpft und so flussend zu einem kräftigenden Ganzkörpertraining vereint – dynamisch, flussend und mit ganz viel Power eben.

POWER-Yoga ist also für alle was, die zwar den Körper stärken wollen, aber eben auf etwas ruhigere Art und Weise ... Einstieg auf jedem Niveau möglich!



Modified Strongman-Training

Beim Modified Strongman-Training werden sportspezifische Bewegungen mit zusätzlichem Widerstand ausgeführt. Damit wird wahres Functional-Training erreicht. Richtig ausgeführtes und auf die Teilnehmer angepasstes Modified Strongman-Training steigert die einsetzbare Kraft. Dadurch wird die Muskulatur spezifisch gestärkt und – dank Kontrolle und Stabilität – befähigt, die geforderte Leistung im Sport abzurufen. Fazit: Körperliche Leistungsfähigkeit verbessert und Körperfett reduziert sich. Modified Strongman-Training ist extrem wirksam und rasch werden Fortschritte jedes/jeder Einzelnen sichtbar.

Modified Strongman-Training ist eine anspruchsvolle und herausfordernde aber äusserst wertvolle Ergänzung zum üblichen Trainingsalltag. Es macht zudem aber auch richtig Spass!

Body Composition Training

Body Composition Training ist ein 30 bis 40-minütiges Kraft-Intervall-Training. Grundübungen aus dem Krafttraining (beispielsweise Squat, Bench, Pull-up's, Kniebeugen, Bankdrücken, Latzug etc.) werden variantenreich und mit hoher Belastung bzw. Intensität miteinander kombiniert. Dadurch entsteht ein intensives und abwechslungsreiches Intervalltraining, welches das Herz-Kreislaufsystem anregt und für Muskelaufbau und Fettverbrennung sorgt. Das Training eignet sich für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene und gilt als optimale Ergänzung zum Trainingsalltag.