



VIDEOTECHNIKTRAINING BEKANNTE ÜBUNGEN

Wenn Sie die Übungen Ihres Trainingsplanes schon länger ausführen und sich gerne mit einem Fitnessexperten zu den Ausführungen der Übungen austauschen möchten, buchen Sie diesen Termin.

Mit vielfältigen Tools wie z.B. Zeitlupe, Einzelbild oder Zeichentools wie Linien und Winkeleinblendung können Ihnen unsere Fitnessexperten eine professionelle Rückmeldung zu Ihrem gesundheitsorientierten und effektiven Training geben.

Bei evtl. auftretenden Schmerzbereichen ist dieser Termin sehr zu empfehlen.

Zielgruppe: alle

Teilnehmerzahl: 1

Dauer: 40 Min.

Mitzubringen:

Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, Indoor Sportschuhe, ein Handtuch und Wasser für die Trainingseinheit mit.

Auch eine Analyse des Laufstils ist auf Wunsch möglich.

Gehen Sie aktiv durch den Alltag.



VIDEOTECHNIKTRAINING NEUE ÜBUNGEN

Gerade wenn Sie eine neue individuelle Trainingsplanung mit evtl. einigen neuen Übungen erhalten haben, sind die Bewegungsabläufe noch nicht verinnerlicht.

In diesem Termin erläutert Ihnen der Fitnessexperte anhand der Videoaufzeichnungen von Ihnen an welcher Stelle Sie den Bewegungsablauf verbessern können.

Genauso ist es möglich Videobeispiele mit Ihrer eigenen Videoaufnahme zu vergleichen und die Verbesserungen herauszuarbeiten.

Lassen Sie sich von dem Wissen und der langjährigen Erfahrung unserer Mitarbeitenden überzeugen.

Zielgruppe: alle

Teilnehmerzahl: 1

Dauer: 40 Min.

Mitzubringen:

Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, Indoor Sportschuhe, ein Handtuch und Wasser für die Trainingseinheit mit.

Auch eine Analyse des Laufstils ist auf Wunsch möglich.

Nachhaltig gesund trainieren.