

VIDEOTECHNIKTRAINING NEUE UND BEKANNTE ÜBUNGEN



Die Qualität Ihrer Bewegungsausführung ist ein entscheidender Faktor für effektives Training, nachhaltige Leistungsentwicklung und die Vorbeugung von Beschwerden. Doch wissen Sie genau, wie sauber Ihre Technik ist und ob sich möglicherweise Fehler eingeschlichen haben, die Ihren Fortschritt bremsen?

Mit unserem Videotechniktraining erhalten Sie eine objektive Analyse Ihrer Übungen, unabhängig davon, ob es sich um bekannte Bewegungsabläufe oder neue Trainingsübungen handelt. Durch die Videoaufnahmen und strukturierte Auswertungsmethoden werden technische Details sichtbar gemacht, die dem bloßen Auge häufig entgehen. Die Analyse ermöglicht es, Bewegungen klar zu beurteilen, Potenziale aufzudecken und konkrete Optimierungsschritte abzuleiten.

Ihre individuelle Videoanalyse bildet die Grundlage für ein gezieltes, technisch sauberes Training.

Zielgruppe: alle

Teilnehmerzahl: 1

Dauer: 45 Min.

Mitzubringen:

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

Gehen Sie aktiv durch den Alltag.



VIDEO TRAINING: NEW AND FAMILIAR EXERCISES

The quality of your form is a key factor in effective training, sustained performance improvement, and the prevention of injuries. But do you know exactly how sound your technique is, and whether any mistakes have crept in that might be holding back your progress?

Our video analysis training provides you with an objective assessment of your exercises, whether they involve familiar movements or new training exercises. Through video recordings and structured evaluation methods, we highlight technical details that are often missed by the naked eye. This analysis allows for a clear assessment of movements, identifies areas for improvement, and helps you develop specific steps for optimization.

Your personalized video analysis forms the basis for targeted, technically sound training.



Target group: all

Number of participants: 1

Duration: 45 Min.

What to bring:

Please bring comfortable workout clothes, indoor athletic shoes, a towel, and water for the workout.

Stay active in your daily life.