



ladenatelier federleicht

Pilates-Yoga-Rückengesundheit



PERSONAL TRAINING ZEIT FÜR DICH



Viele unserer Angebote gibt es im Personal Training, also im 1:1-Training. Diese Trainingsform bietet sich an, wenn du gern flexibel in deiner Zeiteinteilung bleiben möchtest, Gruppentraining (noch) nicht in Betracht kommt oder du dich in einer akuten gesundheitlichen Krise befindest und die Teilnahme an einem regulären Kurs für eine gewisse Zeit nicht möglich ist.

Basierend auf deinen Zielen, körperlichen Voraussetzungen, Alter, Geschlecht erstellen wir dir einen Trainingsplan, der für dich bestes Entwickeln ermöglicht. Dabei suchen wir die für dich am besten geeigneten Methoden und Übungen aus und kombinieren diese zu einer höchst effektiven Trainingseinheit. Du erlernst die Übungen unter professioneller Anleitung, bekommst jedoch auch Material zum Üben (video, audio, pdf) für zuhause.

Gründe für eine persönliche 1:1-Betreuung können sein:

- Tänzer- und Musikergesundheit (präventiv oder nach Verletzung / akuten Beschwerden zur Wiederherstellung deiner optimalen gesundheitlichen Verfassung)
- spezielle Ziele im Bereich Tanz / Musik
- Entspannungstraining für deinen Alltag (auch zur Vorbereitung auf Prüfungen u.ä.)
- chronische Erkrankungen, die ein Gruppentraining vorübergehend oder dauerhaft erschweren
- deine Arbeitszeiten (Schichtarbeit, häufige Reisetätigkeit u.ä.)

Einzelstunden können auch bei dir zu Hause gegeben werden, sofern die örtlichen Gegebenheiten geeignet sind.

Die Preise richten sich nach Ort, Aufwand und Dauer der Trainingseinheit.

Anfragen richte bitte an

livia.seifert@atelier-federleicht.info oder annika@atelier-federleicht.info

