



IHRE PERSÖNLICHE FITNESSTRAINERIN • GANZ INDIVIDUELL FÜR SIE

Sling-Training Outdoor

Rumpfstabilität – Kraft – Koordination

Dienstag-Abend vom 1. – 29. Mai 2018
5 Lektionen in Kleingruppe

Entdecke die herausfordernde Instabilität des Sling-Trainings und trainiere äusserst effizient deine Rumpfstabilität, deine Kraft und Koordination - mitten in der Natur!

Beim Sling-Training (System aus Seilen und Schlingen) führst du Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht in instabilen Lagen aus. Nebst der Kräftigung der Muskeln werden gleichzeitig auch deine koordinativen Fähigkeiten gezielt verbessert.

Wie sieht das SLING - Training aus?

- Funktionelle Übungen am „Sling-Trainer“, angepasst an das individuelle Leistungsniveau
- Ergänzende Koordinationsübungen und spielerische Übungen zur Ausdauer und zur allgemeinen Fitness
- Gezieltes Mobilisieren und Dehnen der beanspruchten Gelenke und Muskeln
- Übungsideen zum Mitnehmen und selber Durchführen

Was bringt dir das SLING - Training?

- Du trainierst mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts vor allem die tiefliegenden, gelenksnahen, kleinen Muskeln, die für die Stabilität des Körpers sehr wichtig sind.
- Du verbesserst deine Körperstabilität, die Kraftausdauer und deine Koordination.
- Dank der Bewegung in der Natur tankst du neue Kräfte und fühlst dich nach dem Training beschwingt und energievoll.

Die Personal-Trainerin geht individuell auf dein Leistungsniveau, deine Wünsche und Fragen ein. Durch gezielte Korrekturen und Tipps bekommst du die Sicherheit, dass du die Bewegungsabläufe präzise durchführst und somit effizient und mit Freude trainierst.

Kurs-Daten 5x am **Dienstag-Abend**
1. Mai | 8. Mai | 15. Mai | 22. Mai | 29. Mai 2018

Zeit 18.30 – 19.45 Uhr

Ort Horw, Vitaparcours Längacher-Grämliswald

Kosten CHF 185.- für 5 Kurs-Abende

**Leitung /
Anmeldung** Angelica Bucher-Manzardo
078 790 00 05 | angelica@bucher-fitness.ch | www.bucher-fitness.ch
Personal Fitnesstrainerin, Turn- und Sportlehrerin II ETH (Master)

Gerne gebe ich dir weitere Auskünfte und freue mich auf deine Anmeldung.
