

Leistungssport

Zielgruppe

Schwerpunkte und Inhalte

1.	Leistungsstraining im Mittel- und Langstreckenlauf Running on top	Leistungssportler	Gezielter und kontrollierter Leistungsaufbau, Dauerläufe, Tempohärte, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination, Wettkampfplanung
2.	Gewußt WIE - schnell schneller werden	Freizeit und Hobby Sportler	Gezieltes und kontrolliertes Training Einblicke in Ausdauer und Schnelligkeitstrainingmethoden

Genuß Sport

3.	Die spielerische Leichtigkeit der körperlichen Bewegung	Sportgenießer Präventivsportler	Freude und Spaß am Sport, Übungen, Tricks Auf die Sportart abgestimmte Koordination und Übungen
4.	Sportlicher Zwiespalt zwischen Selbstverantwortung und Vorgabe (Balance zwischen Beruf-Familie-Freizeit und Gesundheit)	Freizeitsportler Beruflich Belastete	Gezielte Bearbeitung zur Findung der Balance, Koordination, Sanfter Sport, Gesundheitsthemen incl. Ernährung

Prävention

5.	Zwiespalt zwischen Vorgabe und Selbstverantwortung Berufliche Herausforderungen "gesund" bewältigen	Firmeninhaber Führungskräfte Ganze Abteilungen Firmen	Berufliche Herausforderungen bringen Führungskräfte, Firmeninhaber, ganze Abteilungen und die gesamte Firma an die Grenze der Belastung. Gezielte Bearbeitung und Begleitung, um in die Balance zu kommen. Einzel- wie auch Gruppencoachings
6.	Wichtig - Richtig Laufen (Gewußt WIE - Methode)	Fortgeschrittene, Sporteinsteiger	Lauflehre, Koordination, Lauf ABC, Einblicke in Trainingsmethoden gezielte körperliche Fitnessübungen
7.	Mit sportlicher Leichtigkeit und Fitness ins hohe Alter	Sport bis ins hohe Alter auszuüben	Spaß am Sport, richtige und nachhaltige sportliche Aktivitäten präventive Maßnahmen incl. Ernährung
8.	Gewußt WIE - langsam langsamer werden Slow - slower away 50	Ältere Personen 50+	Je älter wir werden umso langsamer werden manche Bewegungen Übungen zur Verlangsamung aller Bewegungen
9.	Streif Downhil, Rekord mit Diabetes	Interessierte und Diabetiker	Wie gehe ich mit Diabetes um? Tipps, Tricks und meine Erfahrung, die ich mit der Streifabfahrt in einen atemberaubenden Vortrag vergleiche

Ich nehme mir gerne Zeit um auf deine Bedürfnisse, ein abgestimmtes „Modul“ zu erarbeiten, damit du deine Ziele erreichst. Die Dauer der Einheiten werden individuell der Zielsetzung angepasst. Ein Kennenlerngespräch biete ich dir unverbindlich an.