

#### Zielgruppe Leistungs- und zielorientierte Hobbysportler

1. Leistungstraining im Mittel- und Langstreckenlauf; gezielter und kontrollierter Leistungsaufbau, Dauerläufe, Tempohärte, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination, Wettkampfplanung
2. Gewusst WIE - schneller schnell werden; Freizeit- und Hobbysportler; gezieltes und kontrolliertes Training; Intensive Einblicke in verschiedene Trainingsarten der Schnelligkeitstraining

#### Zielgruppe Genusssportler und Berufstätige

1. Die spielerische Leichtigkeit der körperlichen Bewegung für Sportgenießer, die Freude und Spaß am Sport haben möchten; Übungen, Tricks und auf die Sportart abgestimmte Koordination mit gezielten Übungen
2. Sportlicher Zwiespalt zwischen Selbstverantwortung und Vorgabe für Freizeitsportler und auch für Personen mit "Burn out Gefährdung" am Arbeitsplatz gezielte Bearbeitung zur Findung der Balance zwischen Arbeit (Beruf) - Familie und Freizeit, ergänzt um Koordination und Ernährung (Basis)

#### Prävention Health Gesundheit Vorsorge

1. Zwiespalt zwischen Vorgabe und Selbstverantwortung berufliche Herausforderungen erfolgreich und sportlich bewältigen: für Firmen, Firmeninhaber, Führungskräfte und Abteilungen; gezielte Bearbeitung und Begleitung, um in Balance zu kommen: in Einzel- und Gruppencoachings
2. Mit sportlicher Leichtigkeit fit ins hohe Alter für Sporteinsteiger und Fortgeschrittene; Spaß an aktiver Bewegung mit präventiven Maßnahmen incl. Ernährung. Schnelligkeit lässt im Alter nach - Gewusst wie, langsamer langsam werden; nachhaltig sportliche Aktivitäten setzen
3. Kitzbühel - Streif Downhill - Rekord und Diabetes für Interessierte und auch Betroffene; Wie gehe ich mit Diabetes um? Tipps, Tricks und meine Erfahrungen, die ich mit der Streifabfahrt in einem 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 wird individuell der Zielsetzung angepasst. Ein Kennenlerngespräch biete ich dir unverbindlich an.