

Lehrgänge

Koordinationstraining

Muskeln müssen mit dem Gehirn über Nervenbahnen kommunizieren, um korrekt und effizient zu arbeiten. Erst wenn diese Kommunikation problemlos funktioniert, werden sportliche Leistungen und ein uneingeschränkter Bewegungsalltag möglich.

Durch das Koordinationstraining erlernen Sie Bewegungsabläufe sicher und ökonomisch zu gestalten, Verletzungen zu vermeiden sowie den gesamten Bewegungsspielraum der Gelenke auszunutzen.

Aufgrund des engen Zusammenhangs zwischen Konzentration und Reaktionsfähigkeit eignen sich Reaktionsübungen perfekt für das Konzentrationstraining.

Sturzbedingte Verletzungen führen für viele Betroffene langfristig zu einer verminderten Mobilität und Lebensqualität. Der steigenden Sturzgefahr, insbesondere im Alter, können wir mit einem gezielten Training vorbeugen.



Lehrgänge: Koordinationstraining

- **Koordinationstraining**
(ca. ca. 4 Wochen)
- **Reaktions- und Konzentrationstraining**
(ca. ca. 4 Wochen)
- **Sturzpräventionstraining**
(ca. ca. 4 Wochen)

Ablauf der Lehrgänge

Vor der Schulung führen wir den 3D-Eingangstest durch, um festzustellen wo Ihre Einschränkungen liegen und erstellen einen auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan. Anschließend erlernen Sie unter Anleitung eines Trainers verschiedene Übungen, die mit Sicherheit auch eine Menge Spaß versprechen!

In Lehrgängen vermitteln wir Ihnen zudem anatomisches und physiologisches Grundwissen. Während des Lehrgangs trainieren Sie sowohl im Studio als auch zu Hause. Hierfür erhalten Sie von uns gezielte Hausaufgaben, da nur ein regelmäßiges Training langfristig Erfolg bringt.

Informieren Sie sich kostenlos und unverbindlich!

Sprechen Sie uns am besten gleich persönlich an. Wir beraten Sie gern.
Sie erreichen uns auch per Telefon oder E-Mail:

T: 0511 - 235 79 77 | E: kontakt@goVital-fitness.de

* Für Mitglieder gelten ermäßigte Lehrgangspreise. Lehrgänge sind nach Absprache jederzeit möglich. Sie dauern einige Wochen bis zu einigen Monaten.

Die Teilnahme
an Lehrgängen ist
ohne Mitgliedschaft
möglich!