

ANSPRECHPARTNER

PERSONAL TRAINING FITNESS

Der Sinn der bestehenden Fitness-Konzeption in Form des funktionellen Trainings besteht darin, den Bewegungsapparat als Ganzes einheitlich zu betrachten. Der Fokus richtet sich auf komplexe Bewegungsabläufe, die den Bewegungsapparat für verschiedene Anforderungen in Alltag, Beruf und sportlicher Tätigkeiten belastbarer und funktionstüchtiger machen. Das verbesserte Zusammenspiel der Muskeln erhöht nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern sorgt auch für Entlastung bei alltags- und sportartspezifischen Handlungen und kommt der Verletzungsprophylaxe zugute.

Konkreter Ablauf eines Personal Trainings: Bei einer Terminvereinbarung werden aus einem umfangreichen Angebots- und Leistungsspektrum die für Dich passenden Bereiche ausgewählt. Nach jeder Personal Training-Einheit erhältst Du auch einen Trainingsplan, so dass Du die Übungen auch beim selbstständigen Training anwenden kannst. Das oberste Ziel des Personal Trainings ist die nachhaltige, planmäßige und systematische Umsetzung eines individuell abgestimmten Trainings nach modernen sportwissenschaftlichen und funktionellen Methoden. Diese Effektivität vornehm mit dem eigenen Körpergewicht ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Genau davon sollst Du profitieren und auf diese Weise etwas Positives für Deinen Körper tun. Ob jung oder alt, ob Leistungssportler oder gesundheitsbewusst trainierend, für jeden ist etwas dabei. Du bist herzlich eingeladen, die grenzenlosen Möglichkeiten eines gezielt auf Deine Bedürfnisse zugeschnittenen Personal Trainings zu erfahren.

Melde Dich per Mail unter mathieu.jerzewski@tsv-neuried.de und wir vereinbaren einen Termin.

Voraussetzungen fürs Fitnesstraining: Mitglied der Sparte Gymnastik plus "Nutzer/in Fitnessraum".

Kosten: 5€ monatlicher Gymnastik-Spartenbeitrag plus für die Nutzung des Fitnessraumes einmaliges Startpakets à 45€ (2 Termine: Einweisung und Personal Training à 60 min inklusive Trainingsplans).

Nach Absolvieren der Einweisung ist jederzeit ein selbstständiges Training zu den Trainingszeiten möglich. Nach der ersten Personal Trainingsstunde können weitere Personal Trainingseinheiten über den Spartenverantwortlichen gebucht werden. Dafür ist der Erwerb einer 5er- (100€, 5 Einheiten à 60 min) oder 10er-Karte (180€, 10 Einheiten à 60 min) notwendig.



Mathieu Jerzewski
Spartenverantwortlicher
mathieu.jerzewski@tsv-neuried.de



TSV Neuried e.V.
Am Sportpark 8
82061 Neuried
info@tsv-neuried.de



PERSONAL TRAINING FITNESS



TRAININGSZEITEN



FITNESSZEITEN

Jugendliche und Erwachsene von 8 – 99 Jahre

Tag	Zeit	Ort
Montag	09:00 – 14:30	Fitnessraum
Dienstag	10:00 – 14:30 17:30 – 22:30	Fitnessraum
Mittwoch	10:00 – 14:30 20:30 – 22:30	Fitnessraum
Donnerstag	10:00 – 14:30	Fitnessraum
Freitag	10:00 – 13:00	Fitnessraum
Samstag	12:00 – 22:30	Fitnessraum
Sonntag	19:00 – 22:30	Fitnessraum

