

# Personal Training Nordic Walking

## Ihre Ziele & wie wir Sie unterstützen:



- Sie möchten etwas in Ihrem Leben verändern (z.B. wieder aktiv werden) sich weiterentwickeln - wir begleiten Sie auf Ihrem Weg.
- Sie suchen neue Impulse um Ihre Freizeit zu gestalten - wir geben Sie Ihnen.
- Sie möchten an einem Nordic Walking Lauf teilnehmen - wir machen Sie fit dafür (s. auch Ambitionierte).
- Sie möchten Gewicht reduzieren - wir entwickeln die Trainingspläne, überwachen Ihre Fortschritte und geben Ihnen auch mentale Unterstützung (s. Entspannt Abnehmen)!
- Sie wollen Ihre Fitness steigern, Ihr Herz-Kreislauf-System stabilisieren, Ausdauer und Kondition stärken - wir zeigen Ihnen wie es geht.
- Sie wollen Stress abbauen, Spannungen lösen eine Balance in Ihrem Körper herstellen - wir helfen Ihnen dabei (s. Stressabbau).

## Sie möchten

- **persönliche Betreuung im 1 zu 1 Verhältnis.**
- **zu bestimmten Terminen trainieren.**
- **individuelle Anleitung und Unterstützung.**

## Bei uns bekommen Sie das und mehr!

### Einsteiger

Sie erlernen die Bewegungsform des Nordic Walking Schritt für Schritt mit Hilfe der 7-Steps Methode. Sie geben das Tempo vor, bestimmen, wann und in welchen Abständen das Training stattfindet. Mehrere Videoanalysen unterstützen Sie dabei die ALFA-Technik zu verinnerlichen und dokumentieren Ihre sportliche Entwicklung.

### Fortgeschrittene

Sobald Sie die Technik beherrschen, erstellen wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Trainingspläne und begleiten Sie auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Ziel. Ihr großer Vorteil - Sie geben die "Schrittlänge" an, bestimmen wann, wie oft und wie intensiv Sie trainieren möchten (können). Sie bestimmen, was Sie in welchem Zeitraum erreichen möchten.

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung! Im persönlichen Gespräch klären wir Ihre Ziele und entwickeln einen individuellen Ablaufplan. Termine hierfür können flexibel abgesprochen werden.

 **Rufen Sie uns an unter 06243 / 90 66 88**

**Auszeit-Heike Kunkel**

**Tel. 06243 / 90 66 88**

Im Steinland 7

67592 Flörsheim-Dalsheim

**[www.auszeit-hk.de](http://www.auszeit-hk.de)**

Gönn Dir Deine Auszeit!



**AUSZEIT**

Heike Kunkel