

AERIAL INTENSIVE 4 Wochen Programm

Dein individueller 4 Wochen Trainingsplan!

Wer Erfolg will, braucht einen Plan. Das ist bei Allem im Leben so, also auch beim Aerial-Training.

Wahllos drauf los zu trainieren, ist zwar ganz nett, bringt uns aber langfristig nicht an unsere Ziele. Um im Aerial Training über die Basics hinaus zu kommen, brauchen wir Technik.

„Technik“ ist das Verständnis wie wir Schwerkraft, Momentum, Dynamik und unsere Atmung optimal nutzen können, um mit möglichst wenig Aufwand und Anstrengung maximale Ergebnisse und Trainingsfortschritte zu erzielen.

Die richtige Technik geht außerdem mit einem individuellen Körperverständnis einher. Denn jeder Körper ist anders und nur wenn wir unseren eigenen Körper gut kennen, lernen wir, wie wir ihn optimal nutzen können.

Mein 4 Wochen Trainingsplan hilft dir eine solide Technik aufzubauen, die deinen Körper stark, flexibel und ausgeglichen macht, um Verletzungen vorzubeugen und schneller und nachhaltig deine Trainingsziele zu erreichen.

Der Trainingsplan beinhaltet 4 Einheiten pro Woche- als Videotutorials mit Techniktraining am Gerät, Conditioning und Stretching. Darüber hinaus wird im 1 zu 1 Coaching die richtige Ausführung der Übungen erarbeitet und diese auf die individuellen Voraussetzungen deines Körpers angepasst.

Du willst als selbstbewusste*r Luftartist*in dein Können auf ein neues Level setzen und dabei verantwortungsvoll mit deinem Körper umgehen und gleichzeitig schnellere Fortschritte machen?

Dann ist AERIAL INTENSIVE genau das richtige für dich!

Mit diesem Modul unterstütze ich dich dabei mit 1 zu 1 Training deine Ziele zu erreichen.

Ich erarbeite für dich einen individuellen Trainingsplan, der auf dein Niveau und deine Ziele abgestimmt ist.

So hast du einen besseren Überblick über deine Fortschritte und kommst durch zielorientiertes Training schneller voran. Darüber hinaus bekommst du ein besseres Verständnis für deinen Trainingsaufbau und lernst deinen Körper besser kennen.

Zur Terminvereinbarung kontaktiere mich unter:

julia.torggler@googlemail.com

AERIAL INTENSIVE

