

# AERIAL INTENSIVE Programm

## Dein individueller 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 Aerial Intensive Trainingsplan hilft dir, eine solide Technik aufzubauen, die deinen Körper stark, flexibel und ausgeglichen macht, um Verletzungen vorzubeugen und schneller und nachhaltiger deine Trainingsziele zu erreichen.

**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!**

Der Trainingsplan beinhaltet 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.

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

Zur Terminvereinbarung kontaktiere mich unter:

[julia.torggler@googlemail.com](mailto:julia.torggler@googlemail.com)

**AERIAL INTENSIVE**



## Programm-Inhalt

- 30 Minuten Einstiegsgespräch (was sind deine Voraussetzungen, Ziele,...)
- 4 x 60 Minuten 1 zu 1 Coaching (online via Zoom)
- 3 individuelle Trainingspläne
- Wöchentlich 4 Sessions Conditioning & Stretching
- Worksheets: Anatomie & Physik im Aerial Training
- Whats-App Service für Fragen und Videoanalyse
- Zugang zu allen Videotutorials (für immer!!!)
- Gemeinsame Facebook-Gruppe mit allen andern Aerial Intensive Teilnehmern zum Austausch und zur Vernetzung (dort gibt es regelmäßig neue Videos und Übungen)

## Voraussetzungen:

Für ein optimales Ergebnis im Aerial Intensive Programm sollten folgende Übungen für dich kein Problem sein:

- Hängen an langen Armen
- Straddle
- Basic Beats

Für das Aerial Intensive Training benötigst du einen Hängepunkt in mindestens 3 Metern Höhe und das Gerät, an dem du trainieren willst (Rope, Silk, Hoop), sowie ein mobiles Endgerät und Internetzugang für das Online Coaching.

(An ausgewählten Terminen ist das Aerial Intensive Training auch im Studio möglich. Entweder in einem Studio in Essen (hierfür sind pro Termin € 20,- Studionutzung fällig, oder wenn du ein eigenes Studio hast, kann das Training auch nach Absprache dort stattfinden)

## Preis:

Pro Person **€ 449,00**

(Alle Preise beinhalten 19% Mwst.)

**AERIAL INTENSIVE**

