

Rundum-Fit mit Felix

für Neueinsteiger, Fitnessbegeisterte und Sportler

Ob jung oder alt, Nicht-Sportler oder Sportler, Frau oder Mann – jeder vernachlässigt mehr oder weniger bestimmte Muskelgruppen und motorische Fähigkeiten, die für einen gut funktionierenden und gesunden Körper und Geist in jeder Lebenslage benötigt werden oder auch Grundlage für Wohlbefinden und sportliche Weiterentwicklung sind.

Mein spezielles **Rundum-Fit** Training mit Gruppendynamik berücksichtigt ihre individuellen Möglichkeiten und Ziele und setzt gezielt die notwendigen Trainingsreize. In jeder Einheit entwickeln wir die verschiedenen Kraft- und Ausdauerkomponenten, sowie Beweglichkeit und Koordination. Schlecht trainierte Muskelfunktionen werden auf Vordermann gebracht, und muskuläre Dysbalancen von einseitigen Belastungen und monotonem Training reduziert. Trotz des Trainingscharakters vergessen wir die Spaßkomponente und den Stressabbau nicht. Wir erzielen allgemeine Gesundheitseffekte und Wohlbefinden, beugen zunehmender Leistungseinbußen vor und erhöhen die Trainingseffizienz beim Sportler.

Unser Rundum-Fitnesstraining startet nun schon in die zweite Saison und gibt Ihnen die Möglichkeit mit abwechslungsreichen Übungen in der Gruppe Fortschritte zu erzielen und Spaß zu haben als Voraussetzung einer anhaltenden Motivation. Ambitionierte Sportler haben die Möglichkeit gewohnte Trainingsstrukturen der Hauptsaison etwas aufzulockern, und neue Trainingsreize kennen zu lernen. Hierbei hilft das Training die Athletik zu verbessern, um dann letztendlich in der eigenen spezifischen Sportart Fortschritte zu erlangen. Anfänger und Gelegenheitsportler oder Sportler mit Handicaps (zum Beispiel Arthrosen) erhalten individuelle Bewegungsanleitungen.

Wieder in unser Programm aufgenommen zur zusätzlichen Verbesserung von Ausdauer und zum „Kalorienverbrennen“ oder einfach mal so richtig schwitzen und schnaufen haben wir Spinbiking - in der Ausführung von Felix – eine Mischung aus Radsport, Spinbiking und vor allem Spaß mit kubanischen Rhythmen.

Für unsere Rundumfitnessgruppe eine Zusatz ohne Mehrkosten – für rein Radsportinteressierte auch alleine buchbar!

Gruppeneinteilung:

Aktuell haben wir eine Fitnessgruppe :

Trainingsintensitäten und die Übungsausführungen sind an die individuellen Möglichkeiten angepasst, **sollten irgendwelche Übungen nicht möglich sein –kein Problem** – Sie brauchen auch

nicht herumstehen, denn Sie haben ihre persönlichen „Ersatzübungen“, so dass Sie in Schwung bleiben und die Zeit optimal ausnutzen.

Das allgemeine Rundum-Fitnesstraining dauert 60-90 Minuten. Das anschließende Fitnesstraining auf dem Spinbike dauert ca. 60 Minuten.

Danach gibt es die Möglichkeit den Wellnessbereich mit Sauna zu benutzen und zusammen an der Sportpalastbar den Wasser- und Mineralienhaushalt wieder in Ordnung zu bringen.

Wenn Sie nicht regelmäßig Sport treiben und Vorsorgeuntersuchungen durchführen empfehle ich eine sportmedizinische Untersuchung. Jeder nimmt natürlich auf eigene Verantwortung teil.

Kosten „Rundum-Fit mit Felix: 10 Einheiten a 170 Euro inklusive Wellness

Termine:

Mittwochs: 18.00 – 19.00 Rundum-Fitness, anschließend Spinbiking

Sonntags: 9.00 – 10.15 Rundum-Fitness, anschließend Spinbiking

Organisatorisches: Der Sportpalast öffnet Sonntag um 10 Uhr, wir sind also die erste Gruppe, das Sportpalastpersonal noch nicht da. Pünktliches Erscheinen ist daher sinnvoll, der Einlass erfolgt um 8.45, danach müssen wir die Türe verschließen. Wer später kommt sollte Felix auf dem Handy anrufen. Wichtig ist auch ein Pfand bereit zu haben, um den Kleidersplinterschlüssel in Empfang zu nehmen. Ebenso wichtig ist es den Schlüssel nachher wieder abzugeben

Serie 1 (10 Trainings): Mittwochstermine: 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11.

Sonntagstermine: 13.10., 20.10., 27.10., 10.11.

Serie 2 (10 Trainings): Mittwochstermine: 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.

Sonntagstermine: 24.11., 1.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Ein Probetraining nach Anmeldung bzw. Aussteigen mit Geld zurück ist nach dem ersten Training möglich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Zehnerkarte gilt für alle Serien. Falls jemand nur sporadisch kommen kann vergeben wir auch 5-er Katen –lieber gelegentlich, als gar nicht!

Kosten:

„Rundum-Fit mit Felix: 10 Einheiten insgesamt 170 Euro inklusive Spinbike und Wellness

Alleiniges Spinbiketraining: 10 Einheiten insgesamt 100 Euro inklusive Wellness

Anmeldung:

Am besten per email an: fbader@outlook.de. Whats App Felix: 01606686325

oder schriftlich an das Gesundheitsinstitut Bader , Schloßhof 1, 88339 Bad Waldsee (bitte mit Angabe Adresse, Mobiltelefon, Gruppenzuordnung, Ziele, ggf. körperliche Handicaps).

Überweisung bitte an das Konto des Gesundheitsinstituts:

IBAN: DE88650910400279633009

Betreuung:

Felix Bader, Radsportler und Nationalkaderathlet bis 2017, Sportwissenschaftsstudium in Theorie und Praxis auf Kuba (Licencias de Cultura Física) , aktuell duales Studium Fitness- und Präventionsmanagement.

Kosten „Rundum-Fit mit Felix: 10 Einheiten a 170 Euro inklusive Wellness

Termine:

Mittwochs: 18:30 – 19.30 Präventionsgruppe, 19.30 - 20.30 Leistungsgruppe

Sonntags: 10.00 bis 11.30 Präventions- und Leistungsgruppe zusammen

Serie 1 (10 Trainings): Mittwochstermine: 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11.

Sonntagstermine: 13.10., 20.10., 27.10., 10.11.

Serie 2 (10 Trainings): Mittwochstermine: 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.

Sonntagstermine: 24.11., 1.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Ein Aussteigen mit Geld zurück ist nach dem ersten Training möglich.

Anmeldung:

Am besten per email an: fbader@outlook.de

oder schriftlich an das Gesundheitsinstitut Bader , Schloßhof 1, 88339 Bad Waldsee (bitte mit Angabe Adresse, Mobiltelefon, Gruppenzuordnung, Ziele, ggf. körperliche Handicaps).

Überweisung bitte an das Konto des Gesundheitsinstituts:

IBAN: DE88650910400279633009

Betreuung:

Felix Bader, Radsportler und Nationalkaderathlet bis 2017, Sportwissenschaftsstudium in Theorie und Praxis auf Kuba (Licencias de Cultura Física) , aktuell duales Studium Fitness- und Präventionsmanagement.