Personaltraining im MTV

Mombacher Turnverein 1861 e. V.

Ansprechpartnerin:
Heike Wendler-Goethe
h.wendler-goethe@mombacher-turnverein.de

Hallo, ich bin Heike Wendler-Goethe, deine Trainerin vom Mombacher Turnverein, für das 1:1 Training im Freien.

Der Lockdown hat mich einen Gang runter schalten lassen. Hat mir Ruhe und Zeit zum Nachdenken gebracht.

Vielleicht hattest du auch mehr Gelegenheit zum Nachdenken und möchtest diese Zeit für Veränderungen nutzen. Einmal über den Tellerrand hinausschauen. Dich auf neue, interessante Dinge einlassen. Wir trainieren zusammen und finden Schritt für Schritt deinen persönlichen Weg zum gesunden, schmerzfreien und achtsamen Leben.

Was biete ich an, wobei kann ich dir helfen:

Zielgruppe 1:

Mein Körper meldet sich mit wiederkehrenden Schmerzen, wie darf ich mich eigentlich belasten?

- Wir schauen wo deine Beschwerden liegen und durch ein auf dich abgestimmtes, ganzheitliches Training arbeiten wir gemeinsam an deinen Einschränkungen.

Zielgruppe 2:

Meine Beweglichkeit nimmt ab, was kann ich für meine Mobilität tun?

- Wir schauen nach deinen Beweglichkeitseinschränkungen und finden Wege, dass du dich wieder geschmeidig und flexibel fühlst.

Zielgruppe 3:

Es fällt mir schwer eine Struktur zu finden und selbstdiszipliniert am Ball zu bleiben, was kann ich für meinen Fitnesserhalt tun?

- Wir schauen nach deinen bisherigen Trainingseinheiten und erarbeiten einen Trainingsplan, der zielführend ist und dir Spaß macht

Die 1:1 Betreuung hat für dich einige elementare Vorteile:

1. Bei der 1:1 Betreuung arbeiten wir immer nach deinen individuellen Zielen und Wünschen, so dass eine Über- und Unterforderung ausgeschlossen ist
2. Die Einheiten finden ausschließlich in einer 1:1 Situation statt
3. Bei der 1:1 Betreuung ist der gesetzlich empfohlene Mindestabstand umsetzbar
4. Bei der 1:1 Betreuung können die Hygiene-Richtlinien optimal umgesetzt werden
5. Bei der 1:1 Betreuung werden vor und nach jedem Training alle Geräte gründlich desinfiziert

Termine, Zeiten, Ort, Kosten:

- 5-wöchiger Kurs
- 30 Minuten oder 60 Minuten
- individuelle Terminabsprache mit der Trainerin
- Nur Outdoor - Treffpunkt wird abgesprochen
- Vorgespräch ist kostenlos
- 5 x 60 Min. 160,- € f. Vereinsmitglieder & 180,- f. Nichtmitglieder
  5 x 30 Min. 85,- € f. Vereinsmitglieder & 95,- f. Nichtmitglieder

Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Heike Wendler-Goethe, E-Mail: h.wendler-goethe@mombacher-turnverein.de

Qualifikation: Heike Wendler-Goethe, Trainer-B in Rehabilitation, Orthopädie und Herzsport, ÜL-B- Allgemeines Gesundheitstraining u.v.m.

Um einen Termin zu vereinbaren schick mir einfach eine E-Mail.

Ich freue mich auf Dich.