

Mehr Lebensenergie für Alltag und Beruf



Herz-Kreislauftraining

- gesundes Herz
- erhöhte Ausdauer – gesteigerte Vitalität
- stabilisierter Blutdruck
- reduzierter Stress – besserer Schlaf



Individuelle Bedarfsanalyse, Beratung und Trainingsplanung

- Überprüfung von Blutdruck, Ruhepuls, Sauerstoffaufnahme- und Kapazität
- Erstellung eines individualisierten Trainingsprogramms bestehend aus pulsgesteuertem Cardio- und Kraftausdauertraining



Herzaktivitätstraining/-zirkel

Gezielte Cardio- und Krafttrainingseinheit

- zur Steigerung der Herz- und Stoffwechselaktivität
- zur Verbesserung der Kraftausdauer
- zum Abbau von Stresshormonen



Ausdauerorientiertes Gruppentraining in der „Own-Zone“

basierend auf aktuell bestimmter individueller Trainingspulszone mittels POLAR-Uhr

- trainingszieloptimierte Variationen verschiedener Trainingsformen, wie z. B. Intervall- oder Pyramidentraining, individuell oder in der Gruppe



Herz-Kreislauf-Fit

Spezieller Herz-Kreislauf-Kurs über 4 Wochen

- Eingangskontrolle und Trainingsplanung
- zielgerichtetes Training
- Erfolgskontrolle



Personal Training

Intensiv betreutes Individual- oder Kleingruppentraining

- Kombination aus pulsgesteuertem Herz-Kreislauftraining und kraftausdauerorientiertem Muskeltraining



Erfolgskontrolle

- Zielüberprüfung über das POLAR Own Test System™

