



Was sagen unsere Kunden über ...

Training

„...das ist anders, macht aber riesig Spaß.“

„...ist richtig motivierend und fordert einen sehr.“

„...ist super effektiv und trainiert einfach alles.“

Wir bieten noch mehr ...



Personal Fitness Trainer

Lucie Frank

Leistungsdiagnostik
Massage | Beratung
Personal Coaching
Training

Goethering 64, 75196 Remchingen
Handy +49 (0) 176 60 96 67 08
franklucie@googlemail.com
www.personaltraining-lucie-frank.de

Was macht uns einzigartig?

- Wesentlich intensivere und individuellere Beratung und Betreuung
- Trainingsziele wesentlich schneller erreichen:
 - Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern
 - Sich besser fühlen, besser aussehen, selbstbewusster werden
 - Gesundheit erlangen und langfristig sichern
 - Ernährung optimieren, Abnehmen
 - Wohlbefinden und Lebensfreude steigern, Entspannen



Starten Sie jetzt! Es gibt kein effektiveres Training als Personal training.



Leistungsdiagnostik | Personaltraining | Impulsvorträge | Workshops

TRX Suspension Training



Workout 2011

TRX Training | Mentalcoaching
Ernährungscoaching | Massage



Personal Fitness Trainer

Lucie Frank

Leistungsdiagnostik
Massage | Beratung
Personal Coaching
Training

Goethering 64, 75196 Remchingen
Handy +49 (0) 176 60 96 67 08
franklucie@googlemail.com
www.personaltraining-lucie-frank.de



Leistungsdiagnostik | Personaltraining | Impulsvorträge | Workshops

TRX Training | Mentalcoaching | Ernährungscoaching | Massage

Leistungsdiagnostik | Personaltraining | Impulsvorträge | Workshops

Ganzkörper Training – Fitness mit TRX Suspension

Mit dem TRX Suspension Training, der innovativen Neuentwicklung aus den USA, können Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer gleichzeitig trainiert werden. Alleine mit dem Widerstand des Körpergewichts gegen die Schwerkraft – es wird einfach der Anstellwinkel oder die Fußposition geändert und schon wird der Widerstand stärker oder schwächer, die Übung als schwerer oder leichter empfunden. Persönliche Trainingserfolge sind bereits nach kürzester Zeit spürbar, erlebbar und vor allem sichtbar. Das TRX Suspension Training wird an einem speziellen, höhenverstellbaren Gurtsystem mit Fußschlaufen und Handgriffen durchgeführt. Das System ist an der Decke des Raums fixiert und wird mit einem Karabiner eingehängt. Die Trainierenden benutzen die Schlingen und Griffe, indem sie sich abstützen oder einhängen. Als Widerstand dient bei dieser Trainingsform ausschließlich das eigene Körpergewicht, das gegen die Schwerkraft arbeitet. Es hört sich einfach an und scheint auf den ersten Blick simpel, aber bereits nach den ersten Übungen wird jedem klar, hier passiert deutlich mehr, als zunächst vermutet.

LEISTUNGSNIVEAU:

alle Leistungsklassen

Wir bieten für alle top-effektive Trainingsprogramme, Action und eine Menge Spaß! Mitmachen kann jeder – vorausgesetzt, Sie sind gesund. Da wir das Training Individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abstimmen, ist jedes Leistungsniveau herzlich willkommen.

ANMELDUNG: franklucie@googlemail.com

TEILNEHMERANZAHL: min. 10 Personen, max. 30 Personen

TERMINE UND PREISE: noch offen

noch offen

DAUER DES WORKOUTS: 60 min

ORT: Karlsruhe

MITBRINGEN: Gymnastikmatte/Isomatte (wenn vorhanden), Sportschuhe, Sportbekleidung, Handtuch



Das passiert im Körper durch ein regelmäßiges Training TRX:

- Stärkung des Herz-, -Kreislauf- und Immunsystems
- Aufbau und Stabilisierung der Rückenmuskulatur
- Straffung und Formung des ganzen Körpers
- Unterstützung einer geplanten Gewichtsreduktion
- Abbau von Stress und Verspannungen
- Erhöhung der Beweglichkeit des Bewegungsapparates
- Stärkung der Tiefenmuskulatur im ganzen Körper
- Zunahme der Belastbarkeit von Sehnen, Gelenken und Knochen
- Häufig sofortige Linderung von Rücken-, Schulter- und Kniebeschwerden
- Kompensation des altersbedingten Kraftverlustes
- Ausgleich von muskulären Dysbalancen
- Osteoporose Prävention

