

Info's für Richards Fitness-Kurse

Bei Teilbuchungen werden nur die tatsächlich gebuchten Kurs-Einheiten berechnet!

Bei Buchung eines weiteren Kurses wird auf jeden, weiteren Kurs 50% Rabatt gegeben!

Schüler, Studenten, Auszubildende, Wehr- und Zivildienst-Leistende bekommen auf Nachweis 20% Ermäßigung auf alle Richards Fitness-Kurse im „Sportstudio Clever Fit“

Ungerade Endbeträge werden auf volle Eurobeträge ab- oder aufgerundet.

Nicht genutzte Kurs-Einheiten werden nicht vergütet und können auch nicht nachgeholt werden!

Kursbeschreibungen!

Richards Taj-Bo Style (Grundfitness im Ausdauer Bereich wäre vorteilhaft)

Ein intensives Ausdauertraining.

Kampfsporttechniken begleitet von fetziger Musik.

Zeitweise werden Übungen auf Schlagprazten (**freiwillig**) in den Trainingsablauf einfließen. Es gibt keinen Körperkontakt.

Gymnastik Fitness 1 & 2 (Grundfitness wäre vorteilhaft)

Ein intensives Ganzkörpertraining mit wechselnden Schwerpunkten.

Trainingsinhalte: Kraftausdauer, Ausdauer-Intervalle und Dehntechniken nach neuesten Erkenntnissen.

Geräte orientierter Rückenkurs im azzurro:

Geräte orientierter Rückenkurs (Muskelaufbau, Kräftigung)

Rückenprobleme durch muskuläre Abschwächung?

Die Empfehlung des Arztes: „Muskeln aufbauen“

Aber wie und womit

- Krankengymnastik? – am Anfang ... ja!
- Rückenkurs? – Vielleicht!

Der übliche Rückenkurs

Rückenmuskeltraining ist in Bauchlage nur in Richtung der Hyperextension (Bild 1+2) möglich.

An Geräten und mit freien Gewichten kann die gesamte Rückenmuskulatur mit steigender Belastung trainiert werden. (Bild 3-7)

Erklärung zu Muskelaufbau!

Um eine effektive muskuläre Verbesserung zu erzielen, ist es zwingend nötig die Belastungsintensität, (das Trainingsgewicht) individuell an das Kraftniveau des einzelnen anzupassen. Nur so wird der Muskel zu idealer Kraftverbesserung gereizt.

Es genügt nicht die Belastungsdauer (Wiederholungszahl) zu erhöhen.

Damit wird lediglich die Kraft-„Ausdauer“ verbessert.

Ansonsten wären sicher Arnold Schwarzenegger oder Ralf Moeller in einen üblichen Gymnastikkurs gegangen.

Was für einen Leistungssportler gut ist, kann prinzipiell auch im Breitensport angewendet werden. Ein kräftiger Körper ist Voraussetzung für einen stabilen Rücken, gesunde Gelenke und eine gute Körperhaltung.

Hierzu erstelle ich für sie – nach ausführlicher Beratung – einen individuellen Trainingsplan, weise sie in die Geräte ein und betreue sie während der gesamten Trainingseinheit.

P.S.

**Im Zeitraum von 18.00-19.30 wird der Kurs von mir ständig betreut.
Es besteht jedoch die Möglichkeit,
ohne meine Betreuung, auch außerhalb der Kurszeit zu trainieren!
(mittwochs ab 12.00 – 23.00 Uhr) „Um 23.00 Uhr wird das Studio geschlossen“**

Bild-1



Bild-2



Bild-3

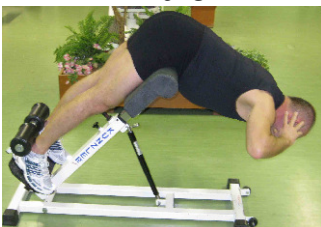


Bild-4



Bild-5



Bild-6



Bild-7

