

# KURSPLAN 2022

## Dein Workout mit Sven Thiele

Montag 08.08.	Dienstag 09.08.	Mittwoch 10.08.	Donnerstag 11.08.	Freitag 12.08.	Samstag 13.08.
08:30 Uhr Mobility Training 45 min		08:30 Uhr Mobility Training 45 min	08:30 Uhr Faszien- Performance 45 min		08:30 Uhr Mobility Training 45 min
11:00 Uhr Box-Athletics 60 min	11:00 Uhr Faszien Workout 45 min	11:00 Uhr Faszien Workout 45 min	11:00 Uhr Box-Athletics 60 min		11:00 Uhr Faszien Workout 45 min
				16:15 Uhr Faszien- Performance 45 min	
	17:00 Uhr Faszien- Performance 45 min			17:00 Uhr Box-Athletics 60 min	

Unser Premesports-Experte Sven kommt ursprünglich aus dem Ring-Sport, wo er etliche Erfolge erzielen konnte. Unter anderem 17-facher Deutscher Meister, Vize-Weltmeister und Vize-Europameister.

Er arbeitet als Sportlehrer und ist ausgebildeter Life Kinetik-Trainer, außerdem betreut er als Nationaltrainer die Ringer-Mannschaft von Österreich.

Freut Euch auf die besonderen Kurse mit Sven.





# KURSBESCHREIBUNG

## **Faszien-Performance**

Faszien sind in aller Munde. Und nicht nur die Medizin, nein auch im Fitnesssektor hat man die Vorteile eines gesunden Faszien Gewebes erkannt. Unsere Faszien Performance ist ein Multitalent im gesundheitlichen Fitnessbereich. Spezielle Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen. Dazu gehören unterschiedliche Abläufe, die den Körper mit Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen beweglich machen werden und gleichzeitig eine Verletzungsprophylaxe darstellen. Es ist für jedes Fitnesslevel gleichermaßen geeignet.

## **Box-Athletics**

Boxen ohne Körperkontakt erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Für dieses außergewöhnliche Fatburner-Programm werden keine Vorkenntnisse benötigt. Es ist für Frauen und Männer sowie Einsteiger und Fortgeschrittene bestens geeignet.

Unter professioneller Anleitung von unserem Experten erlebst du das etwas andere Fitness Programm. Das Box-Athletics ist ideal für Stressabbau, körperliche Fitness, Entspannung und Stärkung deines ganz persönlichen Selbstvertrauens geeignet. Geschult werden dabei die Explosionskraft, die Schnelligkeit, die Ausdauer, die Reaktion sowie die Koordination.

## **Faszien-Workout**

Lerne, wie du mit speziellen Übungen und durch unterschiedliche Abläufe, die das Faszien Netzwerk mit dehnen, springen, federn oder schwingen beweglicher machen, die Faszien wieder frei gleiten lassen kannst. Des Weiteren massiert eine zylinderförmige Schaumstoffrolle Beine, Rücken oder Fußsohlen tief unter der Haut.

## **Mobility-Training:**

Mobility Training ist ein modernes und effizientes Trainingsprogramm mit den besten Übungen vorbeugend oder bei Rücken- und Nackenbeschwerden; ein neuro-zentriertes Training mit geringer Belastung basierend auf modernsten Erkenntnissen.