



Personal Fitness Training auf Neuen Wegen - TRX Training, Slackline, 7-Meilen-Stiefel, Kitesurfen

Personal Coach @ Hamburg - Ihr Personal Fitness Trainer in Hamburg, Pinneberg und Rellingen.

Zum Blogartikel

Neue Sportarten bilden dabei einen besonderen Stellenwert da die Bereitschaft zu körperlicher Ertüchtigung dem Kunden beim Umgang mit Neuen Sportgeräten leichter fällt.

Eines dieser Sportgeräte ist der Gurtbandtrainer TRX - in der US Navy entwickelt. Sein großer Vorteil ist die Möglichkeit beinahe überall - man benötigt lediglich eine stabile Befestigung in etwas zwei Metern Höhe - ein komplettes Fitnessworkout zu absolvieren.

Ein weiteres Funsportgerät ist die Slackline. Ein gespanntes Seil in knapp einem halben Meter Höhe. Darauf zu balancieren erfordert nicht nur ein gutes Körpergefühl sondern ist darüber hinaus ein spielerisch exzellentes Ausdauer- und Koordinationstraining.

Der 7-Meilen-Stiefel ist eher noch unbekannt aber bahnt seinen Weg zunehmend in unsere Stadtparks. Mit Hilfe dieser Federkonstruktion die man sich ähnlich wie Inlineskates an die Füße schnallt ist es einem Möglich bis zu zwei Meter hoch zu springen und aberwitzige Tricks zu vollführen. Nicht zu vergessen bleibt aber die Schutzkleidung. Das Laufen auf 7MS ist durch die Federung gelenkschonend und zugleich ein sehr effizientes Ausdauertraining.

Kitesurfen als Personal Fitness Training ist ein neuer Ansatz der Spaß, Adrenalin und Abenteuer verspricht. Ausdauer und Koordination werden geschult.

Der Anreiz seinen Sommer- oder Winterurlaub mit diesem faszinierenden Sport zu Verbinden steigt. Nicht zu vergessen bleibt jedoch das Kitesurfen gefährlich ist wenn es nicht unter geschulter Betreuung gelernt wird. Don't do it yourself!

Ogleich das Gesundheitsbewusstsein der Deutschen steigt gibt es leider auch immer mehr Übergewichtige und Adipositasfälle zu beklagen. Da bleibt zu hoffen, dass diese Neuen Sportarten einen weiteren Anreiz zur Bewegung setzten und Personal Fitnessstraining somit ein attraktiver Markt bleibt.

Pressekontakt

Personal Coach @ Hamburg

Herr Sebastian Wlodarczyk
Moorweg 38
25462 Rellingen

personal-coach-at-hamburg.de/
personalcoach@hamburg.de

Firmenkontakt

Personal Coach @ Hamburg

Herr Sebastian Wlodarczyk
Moorweg 38
25462 Rellingen

personal-coach-at-hamburg.de/
personalcoach@hamburg.de

Personal Coach @ Hamburg bietet Personal Fitness Training im Großraum Hamburg, Pinneberg und Rellingen.

Die Trainingsschwerpunkte liegen bei Gewichtsreduktion, Bodyforming und Leistungssteigerung. Ein besonderer Schwerpunkt sind auch die Neuen Sportarten wie Slackline, Kitesurfen, 7-Meilen-Stiefel und das TRX Training.

Darüber hinaus bietet Personal Coach @ Hamburg auch Teambuilding Maßnahmen für Unternehmen und Sportreisenbegleitung.

Weitere Informationen auf der Homepage.

Anlage: Bild

