

# FITNESSTRAINING

## Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining



Steigern Sie Ihre Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Erreichen Sie mit unseren Trainingsprogrammen mehr Sportlichkeit, mehr Leistung im Beruf und in der Freizeit. Für eine bessere Lebensqualität.

### Krafttraining

Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Bei fortgeschrittenen bzw. gut trainierten Fitnesssportlern kann auch gezielt ein Kraftausdauertraining sowie ein Muskelaufbautraining durchgeführt werden.

Wie bieten Ihnen

- Allgemeines Krafttraining (mit und ohne Geräte)
- Spezielles Krafttraining (mit und ohne Geräte)
- Muskelaufbautraining (mit und ohne Geräte)
- Maximalkrafttraining
- Schnellkrafttraining
- Kraftausdauertraining
- Circuit- oder Zirkeltraining (mit und ohne Geräte)

### Ausdauertraining

Durch Ausdauertraining wird das Herz- Gefäß- und Atemsystem am effektivsten trainiert. Schon nach wenigen Trainingseinheiten kann sich das Leistungsvermögen des Herzkreislaufsystems verbessern. Zusätzlich können positive Effekte bei der Körpergewichtsreduzierung bzw. -kontrolle erzielt werden.

Wir bieten Ihnen

- Jogging/Laufen
- Radfahren/Radwandern<sup>1</sup>
- Radfahren auf Fahrradergometern<sup>2</sup>
- Rudern auf Ruderergometern<sup>2</sup>
- Laufen auf Fitnessgeräten (Laufband, Cross-Trainer)<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mountainbikes können gegen Gebühr gemietet werden, alternativ können auch eigene Räder eingesetzt werden

<sup>2</sup> nach Voranmeldung (möglichst mind. 4 Wochen vorher) gegen Gebühr im Fitnessstudio vor Ort



## FITNESSTRAINING



Bei allen aeroben Ausdauerbelastungen wird die Herzfrequenz (per Pulsuhr) überwacht um eine optimale Trainingsbelastung und Trainingssteuerung zu gewährleisten. Auf besonderen Wunsch können Laktatmessungen bei ambitionierten Ausdauersportlerinnen/Ausdauersportlern in den Trainingsprozess integriert werden.

### Beweglichkeitstraining

Nur durch die Geschmeidigkeit und Elastizität der Muskeln sowie der an den motorischen Abläufen beteiligten Sehnen und Bänder entsteht eine Bewegungsharmonie und Bewegungsökonomie, die in allen Sportarten, vom Amateurgolfer bis zum Hochleistungssportler, wichtig und relevant ist.

Wir bieten Ihnen

- Stretching (Beweglichkeitstraining)
- Funktionelle Gymnastik
- Rückenschule

### Ihr Trainer: Wolfgang Bohner

- Diplom-Sportlehrer
- Diplom-Trainer
- Geschäftsführer Mobile Fitness Versand & Training GmbH

### Reservierung

Für Reservierungen und Terminanfragen zu unseren Fitness-Angeboten wenden Sie sich bitte an unsere Rezeption unter Tel. 02691 922 70 oder [info@sonnenhof-nuerburgring.de](mailto:info@sonnenhof-nuerburgring.de)

### Preise

- Einzeltraining pro Stunde, pro Person 80 €
- Gruppen von 2 - 4 Personen, pro Stunde, pro Person 40 €
- Gruppen von 5 oder mehr Personen, pro Stunde, pro Person 30 €

