



Gussmann's Personal Training Keine Extrem- belastungen, bitte!

Viele Freizeitsportler begehen den Fehler, Leistungsanforderungen aus Schule, Ausbildung und Beruf auch auf ihr Sportprogramm zu übertragen, nach dem Motto „viel hilft viel“. Und wundern sich dann über das Gefühl der Überforderung, hadernd mit der Motivation und lassen das Fitnessprogramm schließlich fallen. Sehr viel leistungsfördernder und gesünder ist es, locker an die Sache heranzugehen. Der Grad der Erschöpfung ist kein Qualitätsmerkmal für sportliche Aktivität! Viel wichtiger ist es, dass unterschiedliche Bewegungsformen, auch mal in einer Gruppe, zum Einsatz kommen, dass in verschiedenen Intensitätsbereichen trainiert wird und dass das Training alle konditionellen Fähigkeiten abdeckt: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Wir bei Gussmann's berücksichtigen bei der Erstellung eines effektiven Trainingsplans darüber hinaus natürlich sportwissenschaftliche Erkenntnisse und strukturieren ihn langfristig. Eine solche optimale Zusammenstellung ersetzt einen hohen Zeitaufwand im Training. Grundsätzlich gilt jedoch: Fitness ist kein statischer Zustand. Alle Prozesse im Körper müssen regelmäßig aktiviert werden, um eine volle Leistungs- und Funktionsfähigkeit bis ins hohe Lebensalter zu erhalten. Gerne zeigen wir Ihnen einen ganzheitlichen Weg zu dauerhafter körperlicher Fitness!

Guide / Wellness / **Gussmann's Personal Training** / www.gussmanns.de

