



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Workshop Muskeln

Kraft-Ausdauer-Messungen und Entwicklung eines individuellen Trainingsplanes auf dieser Basis

Sie beschäftigen sich mit dem Thema Kraft und Muskulatur. Unter Anleitung führen Sie verschiedene Kraftausdauertests durch. Ihre Ergebnisse vergleichen wir mit statistischen Werten. So erfahren Sie, wie funktionsfähig Ihre Muskulatur im Vergleich zu Personen gleichen Alters und Geschlechts arbeitet und erhalten einen individuellen Trainingsplan.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Muskulatur gewährleistet die Stabilität Ihres Körpers, eine gute Haltung und stoffwechselaktives Gewebe. Dazu benötigen Sie kein Bodybuilding. Es reichen dazu einfache oder komplexe Übungen, bei denen die Muskulatur über einen längeren Zeitraum belastet wird.

Über die Anzahl der Wiederholungen erfahren Sie, welche Muskelgruppen bei Ihnen stärker, schwächer oder durchschnittlich ausgebildet sind. Sie erhalten Informationen, mit welchen Übungen Sie auf der Basis der Diagnostikergebnisse mögliche muskuläre Schwächen oder Dysbalancen ausgleichen können. Ein Handout unterstützt Sie beim Training zu Hause.

Ort: Offline in Präsenz

Ausstattung:

- Handout
- Matte wird von KörperManagement gestellt
- Lockere Sportbekleidung
- Ggf. Handtuch und etwas zu trinken

Zeit: Ca. 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen, um individuell handeln zu können