

ZEITSPARENDE LAUF- UND GOLFFITNESS



Die „Freiluftsaison 2012“ ist eröffnet und wir als Läufer oder Golfer wollen so viel Zeit wie möglich draußen verbringen!

Damit dieses von Anfang an mit Erfolg belohnt wird, sollten wir allerdings bedenken, dass wir in den letzten Monaten eher weniger walken, laufen, geschweige denn Golf spielen waren und daher erst mal behutsam starten müssen. Wer gleich wieder um die Alster ‚rennt‘ und auf die Bestzeit der letzten Saison hofft, wird ebenso enttäuscht werden wie jemand, der gleich bei der ersten 18-Loch-Runde auf eine Verbesserung seines Handicaps hofft.

Gerade zu Saisonbeginn ist die Verletzungsgefahr und die Zahl derer, die sich überfordern und daher schnell die Lust an der Frischluftbewegung wieder verlieren, groß. Fürs Walken, Laufen und auch Golf spielen sind stabile Gelenke, gekräftigte Stabilisierungsmuskeln, wie die tiefen Rücken- und Bauchmuskeln, sowie ein Gefühl für seine tagesaktuelle Belastbarkeit wichtig.

Wir Läufer und Golfer haben allerdings nicht wirklich Lust, viel Zeit in Fitnessstudios zu verbringen, denn mit Tasche packen, hinfahren, umziehen, „Trainingsplan abarbeiten“, duschen und wieder zurück fahren gehen gut und gerne jeweils zwei bis drei Stunden drauf. Eine zeitsparende Alternative, die dazu auch noch effektiv ist und motiviert ist daher gefordert!

Mein fitcare powerplate® training bietet Ihnen ab einer wöchentlichen Einheit von 30 Minuten eine effiziente Lösung an. Im Einzeltraining, in dem ich Sie unterstütze und motiviere, Ihre persönlichen Ziele auch zu erreichen, trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur, ohne zwingend akrobatisch ‚turnen‘ zu müssen. Das Ergebnis sind stabile Gelenke, ein sicherer und stabiler Stand sowie verbesserte Koordination der an Lauf- und Golfbewegungen beteiligten Muskelgruppen und -schlingen. Das heißt, Sie werden erfolgreich mit weniger Verletzungen durch diese Saison kommen und Ihre körperlichen sowie sportlichen Ziele erreichen können!

Lassen Sie uns die für Sie effektiven und zeitlich schaffbaren Inhalte für Ihr Wohlfühltraining herausfinden. Dieses können wir bei Ihnen Zu Hause, in der Firma, in meinen Praxisräumen oder z.B. auch bei Eventreisen mit mir auf hoher See angehen - ich motiviere Sie gern! **Tobias Methmann**

Scannen Sie den Barcode für weitere Informationen und schauen Sie zu Ihrem kostenlosen Probetraining vorbei:



FITNESS-FLATRATE FÜR FRAUEN

NEUE KURSE IN DER BALLETTWERKSTATT EPPENDORF

Ein romantischer Hinterhof im Eppendorfer Weg: Schon seit 30 Jahren ist hier die Ballettwerkstatt Eppendorf zu Hause. Harter Drill? Fehlanzeige! Denn hier lernen Jungs und Mädchen mit Spaß und Freude das Tanzen. Schließlich gehört das zur Philosophie der Ballettschule. „Unsere Schüler sollen Ballett nicht als Pflicht, sondern als motivierende Bereicherung erleben“, betont Constanze Kopplow, Leiterin der Ballettwerkstatt. Sie weiß, wovon sie spricht. Die 42-Jährige hat selbst als Kind hier Ballett gelernt und als Leidenschaft für sich entdeckt. 1998 hat sie die Ballettwerkstatt von ihrer ehemaligen Lehrerin übernommen und ihr einen kleinen Frische-Kick verpasst. Nach der Neugestaltung unterrichten mittlerweile sieben Lehrerinnen



nen Ballett, Hip-Hop und Jazz. NEU: Um die schönen Räumlichkeiten noch mehr zu nutzen, bietet die Ballettwerkstatt jetzt auch Fitnesskurse für Frauen an. Pilates, Aeroballett, Zumba, Bodyshape und Rückenfitness stehen an insgesamt sechs Terminen pro Woche auf dem Plan. „Die Kurse sind im Vergleich zu Fitnesscentern immer übersichtlich, die Ansprache persönlich und mit einem festen Preis von 37 Euro auch kostengünstig“, betont Constanze Kopplow. Zwei Wochen lang können die Kurse zudem kostenlos getestet werden.

Ballettwerkstatt Eppendorf
Eppendorfer Weg 273 | 20251 Hamburg
Fon 040-470235 | www.ballettwerkstatt-eppendorf.de



NEU!
FITNESSKURSE
FÜR FRAUEN:
ZWEI WOCHEN
PROBETRaining
KOSTENLOS!

KURSPLAN

Pilates: Montag, 10-11 Uhr
Body-Shape: Dienstag, 19.40-20.30 Uhr
Aeroballett: Mittwoch, 10-11 Uhr
Zumba: Mittwoch, 19.10-20 Uhr und
Donnerstag, 9.30-10.20 Uhr
Fitness: Mittwoch, 20.30-21.20 Uhr

Kurse für Kinder und Jugendliche unter www.ballettwerkstatt-eppendorf.de