



smartes 1:1-Krafttraining

- **1:1 Betreuung durch Sportwissenschaftler**
- **wissenschaftlich-fundierte Trainingsmethoden**
- **hochwertige Trainingsmaschinen kombiniert mit funktionellem Training**
- **flexibles Online-Terminmanagement**
- **praktisches Erinnerungs- und Handtuchservice**
- **effizientes Online-Training**

fitte Ausdauerbetreuung

- **Laufbegleitungen – Technik und „pace-maker“**
- **Nordic-Walking**

professionelle Leistungsdiagnostik und Planung

- **Lauf-Lactat-Feldtest**
- **Trainingsplanerstellung**
- **Functional-movement-screen (FMS)**
- **MFT-Challenge Disc 2.0**
- **Bioimpedanzanalyse – Messung der Körperzusammensetzung**

Kompetente Firmenberatung zum betrieblichen Gesundheitsmanagement

- **Fachvorträge**
- **Gesundheitstage**
- **Projektplanung und -umsetzung**

**Smartes Krafttraining
hält Sie fit, gesund und attraktiv!**