

Personal Training-online

SPEZIFISCHE ZIELE:

Planung und Umsetzung eines individuell angepassten Gesundheitstrainings mit Online-Trainerkorrekturen und motivierenden Tipps und Empfehlungen.

INHALTE:

- Ermittlung der individuellen Voraussetzungen und Trainingsziele
- Gezielte Auswahl von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten (soweit verfügbar)
- Gemeinsames Work-Out mit online-Trainerfeedback
- Motivierendes Abschlussgespräch

SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Sportbekleidung empfohlen, ausreichend Bewegungsfreiheit (ca. 2 x 2 m)

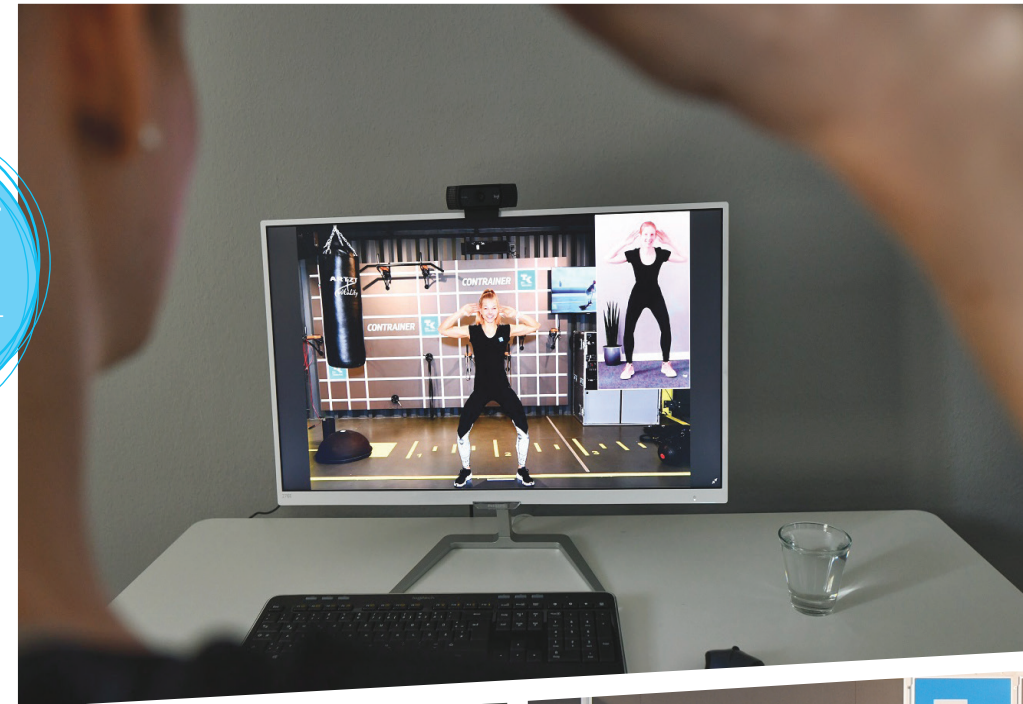
ZEITBEDARF/FREQUENZ:

20-30 Minuten pro Person entsprechend 2 Teilnehmern pro Stunde

ORGA/TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN:

- Homeoffice oder persönlicher Arbeitsplatz im Unternehmen: PC/Notebook mit Mikrofon und möglichst Kamera; Internetzugang, Terminvergabe online
- Separater Raum mit PC/Notebook und Internetzugang, Terminvergabe über das Unternehmen

**PRÄVENTIONS-
PRINZIP:**
Reduzierung von
Bewegungsmangel
durch gesundheits-
sportliche
Aktivität



Personal Training-online

HINTERGRUND:

Gezielte Bewegung unmittelbar am Arbeitsplatz bzw. im Homeoffice erlangt immer größer werdende Bedeutung zur Förderung der Gesundheit. Viele Menschen benötigen allerdings **Hilfestellung** bei der Auswahl individuell geeigneter Übungen, **fachliche Anleitung** bei der Durchführung sowie **motivierende Impulse** zur dauerhaften Umsetzung. Durch den „live“-Einsatz des Personal Trainers können diese Lücken geschlossen werden.

ABLAUF:

Bevor es mit dem Training losgeht, macht sich der Personal Trainer im Gespräch mit dem Teilnehmer ein Bild über seine individuellen **Voraussetzungen**, mögliche **Einschränkungen** und seine **Trainingsziele**. Auf dieser Basis werden ausgewählte Übungen gemeinsam durchgeführt und einstudiert. Falls vorhanden, können **Kleingeräte** wie z.B. Kurzhanteln, Widerstandsbänder oder Slingtrainer eingesetzt werden. Ansonsten steht das **Training mit dem eigenen Körpergewicht** im Mittelpunkt. Der Trainer führt die Übungen vor, gibt gezielte Bewegungsanweisungen und kontrolliert die Ausführung. Auf diese Weise entsteht ein maßgeschneidertes, **professionell angeleitetes Workout**.

ZIELE:

Die Teilnehmer werden auf die Weise befähigt und motiviert, das Trainingsprogramm zukünftig **selbstständig** durchzuführen und **regelmäßig** einzusetzen. Der Personal Trainer gibt abschließend Tipps und Empfehlungen, wie das Bewegungsprogramm optimal in den persönlichen Tagesablauf integriert, individuell dosiert und **langfristig etabliert** werden kann.

