



GILBERT SPORTS COACHING

Wir freuen uns auf Sie und den
gemeinsamen Spaß an der Bewegung

INHALTSVERZEICHNIS

GILBERT SPORTS

ÜBER MICH	4
KONZEPT	6
KRANKENKASSENKURSE	8
RÜCKENFIT	10
KRAFTAUSDAUER – SPECK ATTACK	12
FASZIENTRAINING	14
MUSKELLÄNGENTRAINING	16
WHITE COLLAR BOXING	18
TRX – TRAINING	20
PREISE/BEDINGUNGEN	22

ÜBER MICH
GILBERT KIRCHENMAYER

GILBERT KIRCHENMAYER

MEDICAL FITNESS COACH

- Athletiktrainer
- Diplom Fitness- und Wellnesstrainer
- Personal-Trainer-Lizenz (Medical Fitness)
- Ernährungsberater
- TRX- Aerosling Instructor
- Trigger Point- Faszienrollen Instructor
- MLT = Muskellängentraining Ausbilder




KONZEPT
GILBERT SPORTS

Ist der Körper in Bewegung, ist es auch der Geist. Ihre Physis und Ihre Psyche sind eng verknüpft.

Bedingt durch beruflichen Stress neigen wir dazu, die körperliche Leistungsfähigkeit zu vernachlässigen. Fehlt aber diese, nimmt der Stress zu. Ein Teufelskreis beginnt.

In unserem gesundheitsorientierten Fitness-Training, wird durch die positive Gruppendynamik die Motivation für alle Teilnehmer gesteigert.



KRANKENKASSEN-KURSE
GILBERT SPORTS

Die Kurse **Rückenfit** und **Kraftausdauer – Speck Attack** werden von der zentralen Prüfstelle anerkannt.

Diese Kurse werden somit von allen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und können bei den Kassen zur Abrechnung eingereicht werden.

Wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse, um die genaue Höhe des Ihnen zustehenden Zuschusses zu erfahren (meistens 90% der Kursgebühren).



RÜCKENFIT
GILBERT SPORTS



Sehr oft ist nicht der untere Rücken das Problem, sondern das muskuläre Ungleichgewicht.

Daraus resultieren u.a. eine schlechte Haltung sowie schmerzhafte Verspannungen.

Diese Problematik wird im Kurs Stück für Stück mit verschiedenen Methoden angegangen und aufgelöst,

KRAFTAUSDAUER – SPECK ATTACK

GILBERT SPORTS

Sie sind Trainingseinsteiger, wollen gesund abnehmen und fitter werden?

Sie sind stark übergewichtig und müssen Ihren Lebensstil ändern, um langfristig gesund und fit zu bleiben.

Gemeinsam erarbeiten wir ein auf Sie zugeschnittenes Fitnessstraining, um Ihre Problemzonen wieder in Form zu bringen.



FASZIENTRAINING
GILBERT SPORTS

Faszientraining

Faszien sorgen für die richtige Lage der Organe im Körper. Sie schützen die Muskeln vor Verletzungen und unterstützen den Körper bei der Fortbewegung.

Auch innere Organe sind Teil der Faszien-Kette: Beschwerden an Magen, Blase und Darm können auf verdrehte Faszien zurückzuführen sein.

Gezieltes Training der Faszien kann Verspannungen lösen und Schmerzen bekämpfen.



MUSKELLÄNGENTRAINING
GILBERT SPORTS

Heutzutage bewegt sich der Mensch wenig – dafür sitzt er umso mehr. Diese einseitige „Belastung“ führt zu Verkürzungen der Muskeln.

Der Körper reagiert darauf mit Muskel- und Gelenkschmerzen - im schlimmsten Fall mit Verletzungen.

Durch die Bewegungsabläufe im MLT-Training kann der Mensch aufgerichtet, die Muskulatur auf Länge gebracht und die Durchblutung, die Atmung und der Energiefluss optimiert werden.

Bei diesem Training werden Schmerzen deutlich minimiert.



WHITE COLLAR BOXING
GILBERT SPORTS

Spezielles Frauen Workout

Im Vordergrund stehen dabei Stressabbau über den Sport, die Steigerung des Körper- und Selbstbewusstseins sowie die Verbesserung des Konzentrations- und Reaktionsvermögens.

Dieses Boxing Workout formt, strafft und definiert den Körper und hat nebenbei einen bemerkenswerten Gewichtsverlust zur Folge.

Völlig ungefährlich!




TRX-TRAINING
GILBERT SPORTS

TRX ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird.

Das TRX Suspension Training zählt zu den effektivsten Trainingsformen der Welt.



PREISE/BEDINGUNGEN
GILBERT SPORTS

#1

10er Karte für nur 119 €

#2

Keine Anmeldegebühr

#3

Keine Mitgliedschaft/Vertragslaufzeit
sowie zusätzliche Kosten

#4

Flexible Kursteilnahme an frei
wählbaren Tagen

#5

Für alle Kurse nutzbar

#6

Auch für qualitrain Mitglieder nutzbar

GILBERT SPORTS

Hafenbahnstraße 22 · 70329 Obertürkheim
Tel.: 0176 238 295 53 · coaching@gilbert-stuttgart.com