

FITelligence

Mehr Drive für bessere Drives.
Personal Training für Golfspieler.

bewegt!



Personal Training bedeutet für Claudia Müller-Ostenried, Sie als ganzen Menschen in Form zu bringen. Durch das Golftrainingskonzept von FITelligence® steigern Sie ihre Leistungsfähigkeit und nutzen Ihr mentales Potential deutlich besser. Sie beugen golftypischen Problemen vor und halten gleichzeitig Ihren Körper gesund. FITelligence® führt Sie in Ihrem Tempo erfolgreich zu Ihrem persönlichen Ziel.

FITelligence® bietet: Golffitness, Gewichtsreduktion, Körperstraffung, Kondition, Muskelaufbau, Rückentraining, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung und Ernährung.

Muskelkraft & Ausdauer

Schlag auf Schlag mehr Power

Muskelkraft

Kraft ist nicht alles – aber eine optimale Grundlage. Denn Präzision und Länge der Golfschläge werden durch Training der motorischen Kraft deutlich verbessert. Im FITelligence® Einzeltraining werden Sie mit individuellen Übungsprogrammen zur allgemeinen Gesamtkörperstabilisierung und Kräftigung der golfspezifischen Muskeln rundum in Form gebracht.



Ausdauer

Gezieltes Ausdauertraining verbessert Ihr Durchhaltevermögen, Ihre Konzentration und Ihren Score – vor allem an den letzten Löchern! Gemeinsam trainieren wir in Ihrem individuellen Herzfrequenzbereich und optimieren so Ihr Leistungsvermögen auf dem Platz. Dauerhaft.



Beweglichkeit & Koordination

Ganz locker zum Erfolgserlebnis

Beweglichkeit

Durch regelmäßiges Beweglichkeits-training erzielen Sie eine weich fließende, größere Schwungbewegung und vermeiden Sliceschläge. FITelligence® zeigt Ihnen die wichtigsten Dehnungen, damit Sie ein Optimum an Beweglichkeit erreichen und somit Verletzungen und muskulären Dysbalancen durch einseitige Belastungen wirksam vorbeugen.

Koordination

Alle Kraft ist nutzlos, wenn sie unkontrolliert eingesetzt wird. Darum wird Ihre Golf-schwungtechnik durch ein zielgerichtetes Koordinations- und Gleichgewichtstraining verfeinert. Das Ergebnis ist ein optimales Zusammenspiel Ihrer Muskeln – damit die Bälle flüssiger, leichter und eleganter fliegen.



Entspannung & Ernährung

Training nach Ihrem Geschmack

Entspannung

Der Erfolg auf dem Platz beginnt im Kopf. Lernen Sie effektive und praktische Entspannungstechniken kennen, die Sie vor Beginn und auch während einer Runde durchführen können. So spielen Sie ruhiger, konzentrierter und zielgerichteter – eine wichtige Leistungsvoraussetzung im Turnier, die Ihnen auch im Alltag wertvolle Dienste leistet.

Ernährung

Man ist was man isst (und trinkt). FITelligence® gibt einfache Ernährungshinweise, die wirken. Entdecken Sie, was gut für Ihren Körper ist und auch gut schmeckt. Dann bleiben Sie auf Ihren Runden konzentriert und leistungsfähig – bis zum letzten Schlag.



„Das Miteinander ist für den Trainingserfolg am wichtigsten. Darum bringe ich meinen Kunden immer hohe Aufmerksamkeit und offene Anerkennung entgegen.“ (Claudia Müller-Ostenried)



Ganzheitliches Personal Training
Regerstrasse 9
85655 Grosshelfendorf
Telefon (0 80 95) 87 17 72

Telefax (0 80 95) 87 17 73
Mobil (01 77) 7 07 25 80
info@FITelligence.de
www.FITelligence.de

Unverbindliches Beratungsgespräch jederzeit möglich.