

Individuelles **Training**
in der **Kleingruppe**



www.pb-oberhaching.de | info@pb-oberhaching.de | Tel.: 089 248 868 840

Dein Training

- Maximal 3 Teilnehmer pro Training
- Die Gruppe bleibt mindestens 10 Einheiten in derselben Konstellation zusammen
- Unsere Gruppen finden sich durch gemeinsame Ziele der einzelnen Teilnehmer!

Dein Trainingsziel

- Wir holen für jeden Teilnehmer das individuell beste aus den Trainings heraus – Pläne bzw. Übungen sind v.a. zu Beginn individuell auf die persönlichen Anforderungen angepasst.
- Sprich uns gerne auf die Trainingszeiten und Abrechnungsmöglichkeiten (u.a. mit der Krankenkasse) an!

Dein Trainingsplan

- Indikationsspezifisches Aufbautraining z.B. in der Kräftigungsphase nach Kreuzbandriss
- Präventives Training im Anschluss an die Therapie
- Sportartspezifisches Konditionstraining z.B. tennisspezifische Stabilität und Beweglichkeit

