

Koordinations- und Stabilisationstraining

Warum ist Stabilisations- und Koordinationstraining wichtig?

- Erhalt bzw. Steigerung der psychophysischen Leistungsfähigkeit
- Ökonomisierung der Muskelarbeit
- Verletzungs-, Unfall- und Sturzprophylaxe
- Erleichterung des Bewegungslernens
- Optimierung der Freizeitgestaltung
- Gehirntraining
- Erhalt der sozialen Kompetenz
- Erhalt der Alltagskompetenz

Fazit:

Stabilisations- und Koordinationstraining ist aus der heutigen Sportwelt nicht mehr wegzu-denken. Wer die erarbeitete Kraft umsetzen will, sollte noch heute damit beginnen!

TATKRAFT Creative Training hat sich unter anderem, auf diese Form des Trainings speziali-siert und für viele Sportarten weiter entwickelt.

Wir bieten Workshops worin Sie mit viel Spass, Motivation, und zielorientiertem Training Ihre Koordination und Tiefenmuskulatur erfolgreich stärken können.

Geeignet für **Firmen, Vereine, Gruppen**, oder **im Personaltraining!**

Holen Sie alles aus sich heraus und trainieren Sie in die Tiefe!

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Ziele, die mit diesem Programm erreicht werden können:

- Statische und dynamische Kräftigung
- Ausgleichung von Dysbalancen
- Gleichgewichtstraining
- Verbesserte Kopplungsfähigkeit
- Verbesserte Reaktionsfähigkeit
- Verbesserte Rhythmisierungsfähigkeit
- Hoher Innervationsanteil der gesamten Muskulatur
- Verbesserte Kraftausdauer der Stabilisationsmuskulatur

Kosten:

Gemäss aktueller Preisliste

Zusätzliche Kosten:

z.B. für Spesen oder Abonnement in Fitnesscenter nach Absprache