



TRIATHLONTRAINING

Sie möchten die Ausdauersportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen miteinander verbinden und einmal die Faszination eines Triathlons erleben? Ob Schwimmtraining im Freigewässer, triathlon-spezifisches Wechseltraining, Koppeleinheiten von Schwimmen, Rad und Laufen, wir zeigen Ihnen verschiedenste Trainingsmöglichkeiten!

Welche Voraussetzungen Sie mitbringen und wie viel Zeit Sie in das Training investieren sollten, um Ihren ersten Triathlon zu finishen, erfahren Sie bei uns!

Funktionelles Equipment für Ihren Triathlon können Sie bei uns erwerben!

WEITERE ANGEBOTE AUF ANFRAGE

- Laufkurse für Firmen und Betriebe
- Vorbereitung für Volksläufe/ Halbmarathon/ Marathon
- Rückenfitkurse zur Verbesserung der Rumpfstabilisation für Firmen und Betriebe
- Radtraining für Rennrad oder Mountainbike

getfit

PROFESSIONELLES SPORTCOACHING
FÜR ANFÄNGER
UND FORTGESCHRITTENE

- PERSONAL COACHING
- LAUFEN
- RADFAHREN
- SCHWIMMEN
- TRIATHLON
- BEWEGUNGSANALYSE
& BIKEFITTING

Jens Nagel

Natural Running Trainer, Bewegungsanalyst

In der Olk 1
54317 Gusterath

Fon: 06588/5058662
Mobil: 0176/65053440

e-mail: info@getfit-online.de

Aktuelle Infos finden Sie auf unserer Homepage

www.getfit-online.de

getfit

PROFESSIONELLES SPORTCOACHING
FÜR ANFÄNGER
UND FORTGESCHRITTENE



PERSONAL COACHING
LAUFEN
RADFAHREN
SCHWIMMEN
TRIATHLON
BEWEGUNGSANALYSE
& BIKEFITTING

Nehmen Sie uns beim Wort!

Sie wollen Ihre Ausdauerfähigkeit verbessern, Ihre Figur formen, mal eine andere Schwimmart erlernen, Ihren ersten Volkslauf, Marathon oder sogar Triathlon in Angriff nehmen? Wir bieten Ihnen ein **individuelles Sportcoaching** für Anfänger und Fortgeschrittene und helfen Ihnen, Ihre Ziele zu realisieren.

Coaching oder Trainingsplanung?

Wir orientieren uns an begeisterten Fittesseinsteigern und Hobbysportlern sowie ambitionierten Leistungssportlern. Durch ein ausgewogenes Verhältnis von Be- und Entlastungsphasen sorgen wir für eine optimale Reizsetzung und Anpassung Ihrer Leistungsfähigkeit.

Welche Ziele Sie auch erreichen wollen, wir unterstützen Sie durch professionelle und individuelle Betreuung und schreiben **persönlich auf Sie** ausgearbeitete Trainingspläne!



get
fit

www.getfit-online.de

PERSONAL COACHING

Sie möchten ein individuelles Training für die Bereiche Laufen, Schwimmen oder Radfahren? Sie möchten an Ihren Problemzonen eine Körperstraffung vornehmen oder Ihre Rumpfstabilisation verbessern?

Wir richten uns in einer 1:1 Betreuung nach Ihren Wünschen, sowie zeitlichen und räumlichen Gegebenheiten, um so Ihre persönliche Zielsetzung zu erreichen. Hier erhalten Sie das **rundum Sorglos Paket** mit zukünftigen, individuellen Trainingsvorgaben.

LAUFEN

Laufen fasziniert alle Bevölkerungsschichten, Altersgruppen und Leistungsklassen. Wir bieten verschiedene Laufkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene an und orientieren uns dabei an absoluten Laufeinsteigern bis hin zum Leistungssportler.

Verschiedene Krankenkassen unterstützen unser präventives Lauftraining mit einer prozentualen Kostenübernahme.

SCHWIMMEN

Erlernen Sie mit uns das Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen. Wir vermitteln Ihnen koordinative Übungen, um möglichst viele Bewegungs-

muster im Wasser zu erlernen. Mittels einer Videoanalyse wird die gesamte Schwimmbewegung dokumentiert, analysiert und durch gezielte Technikübungen verbessert.

BEWEGUNGSANALYSE

Fast alle Laufverletzungen haben ihren Ursprung in der Laufbewegung selbst. Deshalb müssen Läufer nach einer gründlichen, statischen Untersuchung auch eine fachmännische Untersuchung ihrer Dynamik erfahren. Vielleicht liegt es an Ihrer Lauftechnik, Ihrem Laufschuh oder an einer Entzündung. Eine wissenschaftliche Analyse Ihrer Laufbewegung ist der beste Weg diese Probleme zu erkennen und Ihnen schnell und effizient zu helfen.

BIKEFITTING

Von der Einstellung der Beckenposition auf dem Sattel, über die Sitzhöhe und der Sattelpositionierung während des Pedalierens sowie der Einstellung des Lenkers, stimmen wir das Rad genauestens auf Ihre Anatomie ab. Ein Bikefitting hilft Ihnen Ihre Leistungsreserven auszuschöpfen, das Material zu optimieren und ist für den Hobbyfahrer genauso geeignet wie für den ambitionierten Athleten.