

## Trainingskonzept von Florian Heumayer

- Ziel:** Verbesserung der körperlichen Gesundheit, falsche Bewegungsabläufe beseitigen und erlernen von neuen, korrekten Bewegungsabläufen in spielerischer Form. Den Teilnehmern ein besseres Körper- und Wahrnehmungsgefühl vermitteln. Erlernen von Übungen zur selbstständigen Ausübung auch über die Zeit des Trainingsprogramms hinaus.
- Methode:** Konzentrationsübungen, Lauf- und Gehschule, Gleichgewichtsübungen, Nordic Walking, Stabilitätsübungen, leichtes Muskelaufbautraining (kinder- bzw. jugendlichengerecht)
- Ort:** Outdoor bzw. im Bedarfsfall Indoor. Genauer Ort wird vom Kunden festgelegt.

### Möglicher Programmablauf:

- 01 – 02 Einheit: Sensibilisierungs- und Kennenlernübungen
- 03 – 15 Einheit: Lauf- und Gehschule, leichte Muskelaufbauübungen, Gleichgewichtsübungen, Stabilitätsübungen
- 16 – 21 Einheit: Aufwärmspiele, Konzentrationsübungen, Nordic Walking, Dehnungsübungen
- 22 – 24 Einheit: Konzentriertes Erlernen der Übungen zur späteren selbständigen Durchführung zu Hause

**Zeiteinheiten:** 1 Einheit = 90 Minuten, ca. 1 – 3 Einheiten pro Woche sinnvoll.

**Zeitraumen:** Montag bis Freitag (im Bedarfsfall auch Samstag) – je nach Gruppentrainingsprogramm zwischen 24 und 48 Einheiten in maximal 6 Monaten.

**Programmablauf und Zeitraumen werden jeweils individuell, den Anforderungen des Kunden entsprechend, zusammengestellt.**

**Gruppengröße:** 6 – 8 Teilnehmer

**Preis:** 10 Einheiten = € 90,- pro Person in der Gruppe (Gilt nicht für Einzeltraining! Preis für Einzeltraining auf Anfrage.)

**Ausrüstung:** Falls keine eigenen Nordic Walking Stöcke vorhanden sind, ist mit einer Leihgebühr zu rechnen. Der genaue Preis kann erst nach zustande kommen einer Gruppe festgelegt werden. Ansonsten ist Sportbekleidung für Out- bzw. Indoor notwendig. Falls gewünscht ist Beratung für den Ankauf der richtigen Sportutensilien möglich.

**Trainer:** Florian Heumayer  
Rathausplatz 8a/5/16  
2320 Schwechat  
Tel. 0699/14 900 325  
e-Mail [condorman@gmx.at](mailto:condorman@gmx.at)  
Homepage [www.florian-heumayer.at](http://www.florian-heumayer.at)