



## Steckbrief zum Fitness Herren

### Was machen wir? Wann turnen/trainieren wir?

Donnerstags 20.15 bis 21.45 Uhr in der «alten» Turnhalle. In der ersten Hälfte (20.15 – 21.00 Uhr) folgt nach einem Warm-up ein Kraft-, Ausdauer- oder Koordinativer Teil, der den Mann aus der Komfortzone bringen soll. In diesem Teil werden auch technische Elemente wie Liegestütze, Kniebeugen, Lauschule etc. erlernt, kontrolliert und gefestigt. Nach diesem Teil ist der Körper gut aufgewärmt, um bei einem Unihockey oder anderen Ballspiel den Spass und Teamspirit richtig auszukosten. Zum Abschluss folgt ein Cool-down Teil, welcher wieder angeleitet wird.

### Wer leitet die Lektionen?

Mein Name ist Claudia Bühler und ich unterrichte Sport aus voller Leidenschaft. Die Ideen zu meinen Trainings hole ich mir aus den diversesten Bereichen im Sport. Auf das Wissen kann ich dank meiner Ausbildung zur Bewegungspädagogin und Physiotherapeutin zurückgreifen. Ich liebe es, mich persönlich und andere Personen aus der Komfortzone zu bringen. Ebenso nach einem qualitativ guten Training verschwitzt, müde aber voller Zufriedenheit nach Hause zu gehen.

Meine Nummer/Mail Adresse falls es Fragen gibt: 079 624 95 79 oder [claudia.meierhofer@greenmail.ch](mailto:claudia.meierhofer@greenmail.ch). Noch mehr freue ich mich über einen Besuch im Training.

