



## Was ist wirklich dran am „Fatburner-Training“? Bewegung richtig dosiert – Erfolg garantiert!

### Zielgruppe

Alle, die schon vieles ausprobiert haben und noch nicht ihren Traumkörper haben sowie für jene, die es von Anfang an richtig machen wollen.

### Inhalt

Regelmäßige Bewegung ist eine wichtige Grundlage für die Erhaltung des Normalgewichts und somit auch für unser Wohlbefinden. Sport, insbesondere Ausdauersport wird daher immer wieder zur Verminderung von Körperfett und Körpergewicht betrieben und auch empfohlen. Allerdings ist Sport nur dann wirksam und effektiv, wenn er richtig dosiert eingesetzt wird. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Trainingsmethoden und Belastungsformen tatsächlich wirksam zur Erreichung des Wunschgewichts eingesetzt werden sollen. Wir vermitteln Ihnen das theoretische Hintergrundwissen und zeigen Ihnen praktische Umsetzungsmöglichkeiten, um tatsächlich abzunehmen und effizient „Fett zu verbrennen“.

### Methoden

- Vortrag,
- praktisch methodische Übungen (outdoor und indoor),
- Motivationstechniken

**Maximale TN – Anzahl:** 12 Personen

**Termin:** nach Vereinbarung

**Veranstaltungsort:** nach Vereinbarung

### Trainer

Mag. Markus Schober

**Dauer:** 2 Tage

**Ihre Investition:** auf Anfrage

### Anmerkung

Sportliche Bekleidung, stabile Sportschuhe, Regenschutz, Hallenschuhe.