

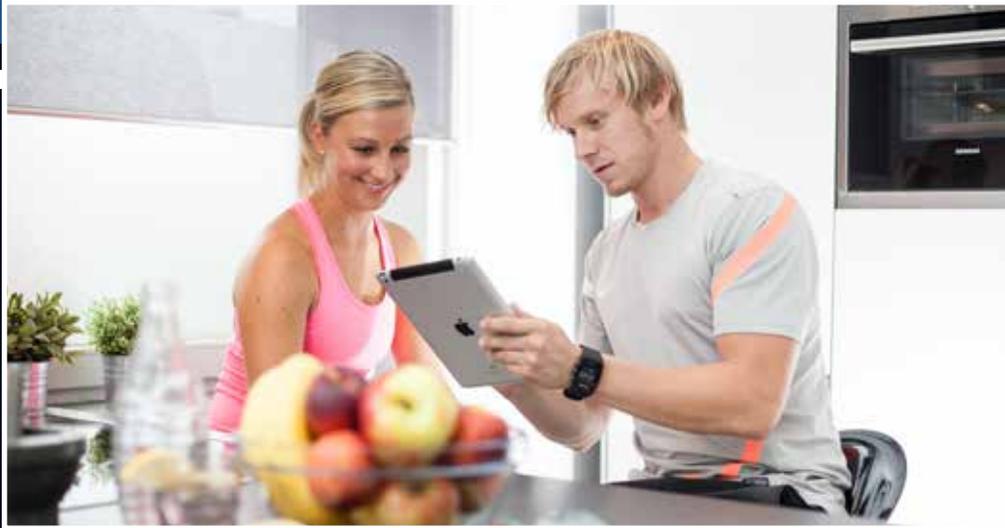


FIRMENFITNESS



MARKUS KROISS

PERSONAL TRAINING



PERSONAL FITNESS TRAINING

Personal Fitness Training...

... ist die effizienteste Art des Trainings. An jedem Ort, In- und Outdoor, zu jeder Zeit, so individuell wie Sie selbst! Meine Philosophie ist es, dass Sie bei jeder Trainingseinheit Ihr Maximum leisten. Ich werde Sie motivieren Ihre persönlich gesetzten Ziele zu erreichen.

Der Wille versetzt Berge!

Als Ihr Personal Trainer verfolge ich ein nachhaltiges Konzept. Basis sind die 3 Säulen: Bewegung, Ernährung und Erholung. In einem persönlichen Gespräch werden die individuellen Trainingsmethoden mit Ihnen festgelegt und nach Ihren Bedürfnissen gestaltet. Schnellere Ergebnisse durch effizienteres Training.

Lassen Sie sich von mir beraten. Ich freue mich auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen.





MARKUS KROISS

Mein Background

Sport begleitet mich schon mein ganzes Leben. Ich habe früher Fußball, Tennis, Basketball und Tischtennis im Amateurbereich gespielt. Leider wurde ich immer wieder mit Verletzungen konfrontiert. Die erste schwerere Verletzung war der Riss des vorderen Kreuzbandes im Jahr 2004. Als ich während der Reha für mein Comeback gekämpft habe, wurde mir bewusst, wie wichtig ein Trainer für die Genesung und das Vorankommen ist. Er unterstützt, motiviert und leitet die richtigen Übungen an. Der Trainer fängt denjenigen bei Rückschlägen immer wieder auf und bremst ein, wenn man sich selbst überschätzt oder ungeduldig ist. Damals habe ich mich entschlossen Personal Trainer zu werden, aber nach weiteren Verletzungen wurde mir von meinem Traumberuf abgeraten. Ich habe es trotzdem nicht aufgegeben und es war die beste Entscheidung meines Lebens. Das gesetzte Ziel motivierte mich eine weitere lange, mühsame Reha durchzustehen und danach wurde ich fitter denn je.

So kam es zu meinem Motto:

„Der Wille versetzt Berge!“

Du kannst es schaffen.

Trainer zu sein verlangt Disziplin, Leidenschaft, Kreativität und ein klares Ziel. Durch meine jahrelange Erfahrung als Personal Trainer und Fitness Studioleiter können Sie von meinem Wissen profitieren. Lassen Sie sich von mir begeistern!

Meine Qualifikationen



Personal Fitness Trainer Gluckerkolleg
Sport-, Fitness- und Gesundheitstrainer
IST-Institut

Cross Training Lizenz
Ernährungsberater Lizenz
Rückentrainer A-Lizenz
Athletiktrainer A-Lizenz
Functional Training Lizenz



FIRMENFITNESS

**4 Trainingsmöglichkeiten
für gesunde Mitarbeiter**

**BLACKROLL®
ENTSPANNUNGSTRAINING**

**TRX®
SUSPENSION TRAINING®
FÜR EINEN STABILEN
RUMPF**

**WIRBELSÄULEN-
MOBILISATION**

**OUTDOOR/INDOOR
BOOTCAMP**



BLACKROLL® - TRAINING

BLACKROLL®

Entspannungstraining

Diese Art des Trainings dient dazu, die verspannte Muskulatur zu lockern und den körpereigenen Heilungsprozess voranzutreiben. Unter Anweisungen werden Muskeln mit der BLACKROLL® ausgerollt.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse haben ergeben, dass die Faszie wie ein Netzwerk den ganzen Körper durchzieht. Diese verklebt und verfilzt wenn man sich nicht genügend bewegt oder einseitige Belastungen wie z.B. langes Sitzen hat. Mit der BLACKROLL® werden zum einen verspannte Muskeln massiert, zum anderen diese Faszie elastischer gerollt. Durch das „Self myofascial release“ wird die Muskulatur flexibler, mobiler und eine ganzheitliche Entspannung tritt ein.

Viele Rückenschmerzen haben nichts mit den Bandscheiben zu tun, oftmals sind es fasziale Verspannungen. Diese können durch regelmäßiges Rollen verhindert werden und aktuelle Rückenbeschwerden lindern. Benötigt wird eine Matte und ein beheizter Raum je nach Teilnehmergröße.





TRX® SUSPENSION TRAINING®

TRX® Suspension Training® für einen stabilen Rumpf

Dieses Trainingssystem ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird.

Es bedeutet dreidimensionales Training, das alltagsnahe sowie sportartspezifische Bewegungsmuster ermöglicht. Einzelne Muskeln werden nie isoliert, sondern immer ganzheitlich beansprucht. Mit der stufenlosen Veränderung des Widerstandslevels der Übungen kann jedes individuelle Trainingsziel realisiert werden. Egal ob Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Konditionsverbesserung, Bekämpfung/Vermeidung von Rückenschmerzen, Aufbautraining nach (Sport-) Verletzung oder Stärkung des Rumpfes.

Beim Training arbeitet man immer gegen die Schwerkraft und mit eigenem Körpergewicht. Dadurch wird die Tiefenmuskulatur gekräftigt was eine stabilen Rumpf zur Folge hat. Benötigt werden Aufhängepunkte an Decke oder Wand, Matten und ein Raum In-/Outdoor in der Größe je nach Teilnehmerzahl.





WIRBELSÄULENMOBILISATION

Wirbelsäulenmobilisation

Ein starker Rücken kann langfristig vor Beschwerden schützen, jedoch leiden viele unter Muskelverspannungen aufgrund von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen ohne große Anstrengungen und ohne Schweiß werden die Einschränkungen gelöst und die Wirbelsäule dreidimensional durchbewegt.

Die verspannte Muskulatur wird durch Bewegung wieder durchblutet und löst damit die Verhärtungen. Im Alltag müssen wir uns nicht mehr so viel bewegen, dies führt zu Fehlhaltungen und schlechten Bewegungsmustern. Der Rücken ist ein komplexes Geflecht an unterschiedlichen Muskeln die mit gezielten Bewegungen aktiviert werden. Vor allem in der Aufrichtung als Gegenbewegung zum vielen Sitzen wird der Fokus gelegt.

Zusätzlich werden richtige Hebe- und Trageübungen mit einstudiert was nachhaltig zu mehr Schmerzfreiheit führt. Mit eigenem Körpergewicht und einfachen Hilfsmitteln werden die Trainingseinheiten gehalten. Benötigt werden Matten, Kleingeräte und ein beheizter Raum entsprechend der Teilnehmerzahl.





BOOTCAMP

Outdoor/Indoor Bootcamp

In diesen Trainingseinheiten wird vor allem das Herz-Kreislauf-System trainiert. Der Schwierigkeitsgrad ist individuell nach dem Leistungsstand der Teilnehmer und wird der Gruppe angepasst. Ziel dieser Einheiten ist es, die Risikofaktoren wie z.B. Atherosklerose, Bluthochdruck, Adipositas und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verbessern.

Schwerpunkt sind funktionelle Übungen die den ganzen Körper stärken und die Ausdauerfähigkeit verbessern. In unterschiedlichen Zeitintervallen werden die Teilnehmer die wichtigsten Körperpartien durchtrainieren. Die Gruppendynamik ist hier eine entscheidende Motivationshilfe. Zusammen schwitzen, frische Luft spüren, den Kopf frei bekommen bringt eine tolle Abwechslung in der Alltag.

Diese Einheiten finden auch jahreszeitenunabhängig je nach Wunsch Outdoor statt. Benötigt werden Kleingeräte und dem Wetter entsprechende Kleidung. Beim Indoor-Training werden Matten, Kleingeräte und ein Raum je nach Teilnehmerzahl benötigt.



KONTAKT

Markus Kroiss /// +49 175 164 17 46 /// info@markus-kroiss.de

www.markus-kroiss.de