



PILATES BODYWERK

PERSONAL PILATES & BODY TRAINING | ERI TROSTL

DIE 5 SÄULEN
unseres ganzheitlichen
PERSONAL TRAININGS

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht „

- Franz Kafka -



PERSONAL TRAINING - VORAUSSCHAUEND



PILATES BODYWERK

PERSONAL PILATES & BODY TRAINING | ERI TROSTL

BEWEGUNG

Bleiben Sie mit gezieltem Training in Bewegung. Regelmäßige Bewegung bringt den Fettstoffwechsel in Schwung, fördert die Durchblutung der Organe, sorgt für ein besseres Immunsystem, lässt die Endorphine (Glückshormone) fließen und verlangsamt den Alterungsprozess.

Kurz gesagt: Körper und Geist werden vitaler und ausgeglichener. Finden Sie Ihr optimales Bewegungsprogramm, um sich und Ihrem Körper mit Freude etwas Gutes zu tun.

- ❖ Pilates – Matten und Gerätetraining
- ❖ Yoga
- ❖ Wirbelsäulen Training
- ❖ Lauftraining (Freizeit – Wettkampfvorbereitung)
- ❖ Nordic Walking
- ❖ Walking/Power Walking
- ❖ Mountainbike Tour*
- ❖ Rennrad Training*
- ❖ Kraft- und Tiefenmuskulatur Training
- ❖ Flexibilitätstraining / Stretching

* Angebot wird von PILATESBODYWERK Partnern durchgeführt



BEWEGUNG - AKTIV





PILATES BODYWERK

PERSONAL PILATES & BODY TRAINING | ERI TROSTL

ERNÄHRUNG

Sie wollen abnehmen, sich gesünder ernähren oder mehr Energie für Alltag und Sport entwickeln? Mit einer optimalen Ernährung versorgen Sie Ihren Körper mit ausreichend Nährstoffen, ohne ihn gleichzeitig mit unnötigen Schlacken zu belasten. Wir unterstützen Sie oder erstellen für Sie einen individuellen und vor allem alltagstauglichen Ernährungsplan, damit bei Ihnen immer das Richtige auf den Tisch kommt und Sie dennoch satt werden.

- ❖ Analyse Ist–Soll Verhältnis
- ❖ Protokollierung und Auswertung
- ❖ Sportartspezifische Ernährung
- ❖ Metabolic Balance Konzept*
- ❖ Glyx Formel*
- ❖ Vitamin/Eiweiß/Fett Check Up*
- ❖ Nahrungsoptimierung über Supplementierung von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen

* Angebot wird von PILATESBODYWERK Partnern durchgeführt



ERNÄHRUNG - AUSGEWOGEN



ENTSPANNUNG

PILATES BODYWERK

PERSONAL PILATES & BODY TRAINING | ERI TROSTL

In unserer hektischen Gesellschaft wird Entspannung für Körper und Geist immer wichtiger. Mit unterschiedlichsten Entspannungsmethoden kann dem Alltag entflohen werden, um den Geist frei zu bekommen und wieder Kraft zu tanken. Doch nicht jede Methode ist für jeden Menschen gleichsam entspannend.

Im Personaltraining lässt sich die richtige Entspannungstechnik für Sie schnell herausfinden. Entspannen Sie in Zukunft.

Aktive Entspannung:

- ❖ Pilates
- ❖ Yoga*
- ❖ Body & Mind Training
- ❖ Muskelrelaxation
- ❖ Stretching
- ❖ Autogenes Training
- ❖ Traumreisen
- ❖ Meditation
- ❖ Hypnose*
- ❖ Energiearbeit*

Passive Entspannung:

- ❖ versch. Massagearten**
- ❖ Kosmetik*
- ❖ Physiotherapie*
- ❖ Reha Therapie*

* Angebot wird von PILATESBODYWERK Partnern durchgeführt

** Angebot auf direkte Anfrage



ENTSPANNUNG - RUHE



LIFE-WORK-BALANCE

PILATES BODYWERK

PERSONAL PILATES & BODY TRAINING | ERI TROSTL

Life-Work-Balance steht für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Privat- und Berufsleben. Doch Karriere auf der einen und Familie oder Hobby auf der anderen Seite verlieren sich sehr schnell im Ungleichgewicht.

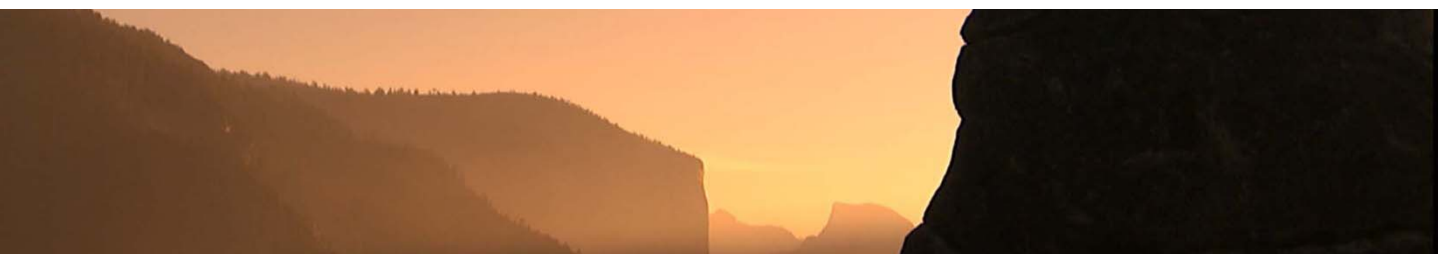
Setzen Sie Ihre Zeit und Energie gezielter ein, um trotz höchster Anforderungen in der Berufswelt noch intensiv Ihre Freizeit genießen zu können. Optimieren Sie Ihre Zeiteinteilung und erhöhen Sie dadurch Ihre Lebensqualität!

- ❖ Supervision
- ❖ Selfness/Mindness Coaching
- ❖ Mental Training
- ❖ Bewusstseinstaining
- ❖ Transformationscoaching nach Robert Betz
- ❖ Stressmanagement/Coaching
- ❖ Visionsmanagement/Coaching
- ❖ Kommunikationstraining
- ❖ Vocal Coaching

Alle Angebote zum Thema LIFE-WORK-BALANCE werden von PILATESBODYWERK Partnern durchgeführt.



Life-Work-Balance - AUSGLEICH





LEISTUNGSDIAGNOSTIK

PILATES BODYWERK

PERSONAL PILATES & BODY TRAINING | ERI TROSTL

Körperliche Gesundheit ist das wertvollste GUT.
Sie wollen wissen in welchem Leistungszustand sich Ihr Körper befindet?

Mit individuellen leistungsphysiologischen Untersuchungen können Sie sich einen guten Einblick darüber verschaffen.

Bei regelmäßiger Durchführung lassen sich auch Ihre sportlichen Leistungsentwicklungen detaillierter beobachten.

Der Trainingsplan kann so spezifischer angepasst werden.

- ❖ Laktattest
- ❖ Spiroergometrie
- ❖ Fettmessung
- ❖ Blutanalyse - großes Blutbild (Arzt)
- ❖ Cardio Check Up
- ❖ Lauf & Ganganalyse
- ❖ Bodyscreening: Muskelfunktion/Flexibilität
- ❖ Medical Kinseotapping
- ❖ Wettkampf/Trainingsplanung (individuelle Preisanfrage)

Alle Angebote zum Thema Leistungsdiagnostik werden von
PILATESBODYWERK Partnern durchgeführt.



LEISTUNGSDIAGNOSTIK - GENAUIGKEIT