

Power auf Dauer



Uschi Graner

Während 16 Jahren habe ich verschiedene Sportarten auf hohem Niveau betrieben und dabei meine Trainingspläne stets selbst erstellt. Unter Anderem an 8 Ironman erfolgreich gefinisht, 4 Trans Swiss Triathlon's, Quadrathlon Weltmeisterschaft, Skilanglaufwettkämpfe und Tennisturniere.

Personal Training

- Trainingscoaching, Trainingsanalyse
- Bodyforming, gezielter Muskelaufbau
- Golf Core Training in gezielten Modulen
- Mental Training
- Ernährungsanalyse, Gewichtsreduktion
- Eigener Trainingsraum
- Firmensport

Ausbildungen - Fortbildungen - Lizenzen:

- Personal Trainerin
- Fitness, Stretching und Aerobic Trainerin AFAA
- Dipl. Bodybuilding Trainerin IFBB
- Dipl. Triathlon Trainerin ESSM + DTU
- Mental Trainer
- Ernährungsberater LOGI
- Bemer 3000 Fachberaterin
- Vitalstoffexperte Juice Plus
- Spinning Instructor Schwinn

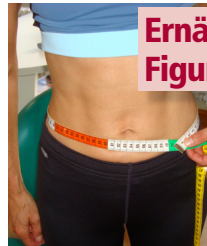
Power auf Dauer



Individuelle Trainingsberatung und Programme

- Sie wollen**
- Bewegung in ihr Leben integrieren
 - ihren Rücken kräftigen um ihr Wohlbefinden zu steigern
 - ein Fitnesstraining unabhängig zu Hause durchführen
 - Pilatesstraining oder Nordic Walking erlernen
 - mit ihrem Heim-Trainings-Gerät zielgerichtet trainieren

Ich helfe ihnen den Einstieg Ihren Voraussetzungen anzupassen und stelle den geeigneten Trainingsplan zusammen.



Ernährungsanalyse Figuroptimierung

Sie müssen ihrer Gesundheit zuliebe abnehmen um sich vitaler zu fühlen. Ich gebe ihnen persönliche Ernährungsempfehlungen, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen und kontrolliere ihre Gewichtsabnahmen.

Personal Training in Kleingruppen

Sie entscheiden ob sie mit ihrer besten Freundin zu Hause oder lieber mit den Kollegen während der Mittagspause am Arbeitsplatz trainieren möchten.



Power auf Dauer



Trainingscoaching

Sie haben einen Traum z.B. an einem Marathon zu finishen, an einem Triathlon teilzunehmen. Ich bereite sie sportlich und mental auf ihr grosses Ziel vor, stelle den geeigneten Trainingsplan zusammen und trainiere sie individuell.

Trainingsanalyse

Sie trainieren hart und regelmässig, jedoch ohne Fortschritte. Mit neuen Ideen gestalte ich ihr Training wieder interessant und erfolgsorientiert.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Ist die moderne, gewinnbringende langfristige Investition in ihre Mitarbeiter. Ich gebe ihrem Team eine bequeme und flexible Möglichkeit mit Sport hochmotiviert und leistungsfähig zu bleiben.



Golf Core Training

Die Schwungtechnik lebt von einer sehr guten Koordination. Die Schlagweite wird durch die Geschwindigkeit bestimmt. Dies kann durch Krafteinsatz geschehen und durch mehr Beweglichkeit. Somit gilt es die Kraft- und Koordinationsfähigkeit des Spielers zu fördern.

Schwimmtraining

Sie erlernen sicher mit erfahrener Kontrolle die verschiedenen Schwimmstile. Trainingszeiten des Gruppen Schwimmtrainings unter: www.power-sport.ch



Bewegung

Personal Training

Erholung

Bio-Elektro-Magnetische-Energie-Regulation



Verbesserung des Immunsystems durch

- 24% mehr Blutgefäße geöffnet
- 21% besserer Blutrückstrom
- 15% bessere Sauerstoffausschöpfung

Ernährung

Nahrungsoptimierung bringt Vitalität und Lebensenergie



Obst Gemüse und Beeren



Warum Personal Training?

- ...man zu wenig Bewegung hat!
- ...der Körper ganzheitlich trainiert wird!
- ...es auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Training ist!
- ...es nur für sie persönlich ist!
- ...man Körperbewusstsein gewinnt!
- ...es direkt im Büro, zu Hause oder an der frischen Luft ist!
- ...man sportlich seine Grenzen überschreiten kann!
- ...man selbstbewusst wird!
- ...man die Lebensqualität steigert!
- ...man eine tolle Ausstrahlung bekommt!
- ...man positive Energie auftankt!
- ...es die individuellste Gesundheitsbetreuung ist!!!

weil

Ich kümmere mich um das Wichtigste, das sie besitzen:

Ihre Gesundheit.

Mein Fachwissen und Einfühlungsvermögen
meine Diskretion und Motivationsfähigkeit
bringen sie an **ihr Ziel.**

Kontakt:

Personal Trainer **Uschi Graner**
Säntisstrasse 19 · CH-8280 Kreuzlingen
phone: +41 (0) 71 672 90 32
mobile: +41 (0) 76 316 90 32
mail: uschi@power-sport.ch

Vereinbaren sie ein kostenloses Beratungsgespräch.

Gut zu wissen, die Krankenkassen beteiligen sich an diesen Kosten.

www.power-sport.ch

PERSONAL TRAINING

■ BEWEGUNG

■ ERNÄHRUNG

■ ERHOLUNG

