

'Fitness'-Segeln - Erleben Sie die Natur als Fitnessraum !!!

In Kooperation mit dem Dipl. Fitnesstrainer Jürg von Allmen aus der Schweiz (www.Forest-Fitness.ch), DEM erfahrenen Spezialist für Outdoor-Workouts.



Neugierig auf etwas Neues? - DIE Alternative zu herkömmlichen Fitnessprogrammen:

Wir arbeiten geführt in Gruppen, motivieren uns gegenseitig und haben Spass beim Training. Forest Fitness ist mehr als ein Fitnessprogramm, es ist ein Lebensgefühl, dass bei jeder Witterung abgehalten werden kann.

Körper, Geist, Natur - Erleben Sie die Verbindung von Fitness und Segeln! Ist die Natur nicht schöner als ein muffiges Studio oder als gar nichts zu tun? Zudem gewinnt man ständig neue Eindrücke der Umgebung.

Ein gezieltes Fitnesstraining verbessert die Körperformung, die Leistungsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden, wirkt präventiv auf Krankheiten und Verletzungen, kann sogar rehabilitieren.

Wir stellen Ihnen in mehreren Lektionen ganz ausführlich **5 verschiedene Trainingsprogramme** vor:

=> Business Workout...das Kompaktprogramm über den Mittag

Du hast nur begrenzt Zeit? Wie wäre es mit einem konzentrierten Fitnessprogramm über den Mittag.

=> Fitness Walking...für das Reduzieren des Körpergewichtes

Möchtest Du Gewicht reduzieren, dann ist dieses Programm das Passende für dich.

=> Fitness Jogging...zur Steigerung von Kraft und Ausdauer

Du möchtest deine Kraft und Ausdauer verbessern? Dann bist Du hier genau richtig.

=> Squirrel Walking...fit wie ein Eichhörnchen

Dieses Programm ist für ältere Menschen und/oder Menschen, die nach einer Reha wieder sportliche Schritte unternehmen möchten.

=> Squirrel Power Route...das ultimative Workout

Du suchst die körperliche Herausforderung? Dann stell dich der Squirrel Power Route!

Übungen im Bereich Teambildung können zwischendurch zur Auflockerung am Abend veranstaltet werden.

Alle Lektionen dauern ca. 90 Minuten (Business Workout 40 Minuten).

Viele spannende und effiziente Trainingssequenzen werden vermittelt, ebenso kreative Impulse, um eigene Trainingsprogramme zusammenstellen zu können. Dazu stellen wir die entsprechende Dokumentation, in der man verschiedene Trainingsübungen nachschlagen kann.

Beim Outdoor Workout verwendet man in der Natur vorkommende Hilfsmittel und trainiert Funktionskreise. Die Arme, der Rumpf, die Beine. Einzelne Muskeln werden öfters und unterschiedlich beansprucht.

Der menschliche Körper ist ein spannendes Trainingsgerät und man lernt sich dabei neu kennen!

Die Kombination von Segeln und Fitness eröffnet neue, spannende Trainingsmöglichkeiten.

Nach dem Segeln in einem Hafen oder einer einsamen Bucht anlegen und am kommenden Morgen an einem Strand, in einer Ortschaft, in einem Wald oder auch an Bord der Yacht, spannende, abwechslungsreiche und aussergewöhnliche Trainingsprogramme absolvieren.



Körper, Geist und die Natur als Trainingsraum.
Begegnen Sie der spannenden Kreativität des Outdoor – Workouts!

Seien Sie Neugierig auf das Erleben eines neuen Fitness- und Körpergefühles... DIE Verbindung mit der Faszination des Segelns.

Weitere Informationen zu erhalten Sie unter www.Forest-Fitness.ch
und zur Yacht unter www.PAGOMO.de

=> Melden Sie sich jetzt an bei: info@PAGOMO.de | Tel: +49 178 34 27 296

Bei Fragen einfach anrufen!

www.PAGOMO.de - Sailing | Charter | Catamarans & Monohulls | Croatia & worldwide | Training | Races | Events