

Heilpraktiker Zentrum Regensburg

Petra Schwarzer

www.hpz-regensburg.de

**Bewegungsberatung &
Trainingsbegleitung**



Die Meinungen rund um das Thema Sport sind ja durchaus widersprüchlich... die einen sagen „Sport ist Mord“ und verstecken sich hinter Cola und Chips auf der Couch, die anderen sagen „wer rastet der rostet“ und das Wetter kann nicht schlecht genug sein um sich trotzdem draußen zu bewegen.

Da darf jeder für sich seinen passenden Weg gehen.

Mein Anliegen ist es natürlich nicht, (außer Sie wünschen das) Sie als Leistungssportler für Olympia fit zu machen, obwohl das sicher auch seinen Anreiz hätte.

Aber toll wäre es schon wenn wir gemeinsam etwas finden würden, das Sie körperlich fit hält und Sie Spaß daran haben!

Darum geht es: der Spaß an der Bewegung, was Ihnen insgesamt zu mehr Wohlbefinden verhilft!

Optimal ist ein Zusammenspiel von Ausdauertraining, das schwerpunktmäßig Ihr Herz-Kreislauf System trainiert und ein spezielles Muskeltraining, das Ihre wichtigsten Muskelgruppen stark macht, nach dem Motto: „ein starker Muskel kennt keinen Schmerz“.

Nicht zu vergessen Ihre Beweglichkeit und Dehnfähigkeit, denn auch in ein paar Jahren wollen Sie ja beispielsweise noch beim Anfahren aus der Parklücke den Kopf nach hinten wenden können, oder?!

Also, gemeinsam finden wir das passende Konzept für Sie und auch dann stehen Sie nicht alleine da, denn ich biete Ihnen entweder einen Platz in einem meiner Kurse an, oder ich erleichtere Ihnen den Einstieg in Ihre „Sportskarriere“ mit einem Personal Training. Wenn Sie mögen, lassen Sie sich schon mal von meinen Powertipps auf unserer Website für zwischendurch inspirieren.