



Krafttraining ist für mich die Basis für gesundheitsorientiertes Training. Besonders im fortgeschrittenen Alter ist es wichtig seine Muskeln laufend zu trainieren, um Verletzungen durch Muskelaufbau vorzubeugen und den Alltag so lange wie möglich ohne Hilfe bestreiten zu können. Durch ein adäquates Krafttraining werden Erkrankungen wie Osteoporose, Arteriosklerose und Bluthochdruck vorgebeugt und Schädigungen zum Teil regeneriert. Auch nach einer Operation ist es wichtig schnell wieder mit dem Training anzufangen, damit die Mobilität rasch wiederhergestellt werden kann.

Während meiner Nebenbeschäftigung als Kampfsporttrainerin merkte ich, dass es den Trainierenden sehr an einer gewissen Grundkraft fehlt – nicht nur für den Sport, sondern auch für den Alltag. Daher habe ich mich dazu entschlossen bei Intelligent Strength eine weitere Ausbildung zu absolvieren und mich auf das Krafttraining zu spezialisieren. Seit August diesen Jahres bin ich als Trainerin selbständig und leite sowohl Gruppenkurse wie auch Einzeltrainings – von Kindern bis hin zu Erwachsenen, von Trainingsanfängern bis hin zu Fortgeschrittenen.

Für weitere Informationen bitte ich Sie meine Homepage zu besuchen: www.deetraining.at

