

Kompetenz im Sport

Nah am Menschen

Der ASC bietet eine Vielfalt an Breiten- und Freizeitsportkursen an, die keine Mitgliedschaft im Verein erfordern, sondern einfach als Bausteine eines persönlichen Programms gebucht werden.

Das Kursprogramm bietet über die ganze Woche eine große Auswahl an Trainingszeiten und ermöglicht es jedem, sein individuelles Angebot zusammenzustellen.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Kontakt

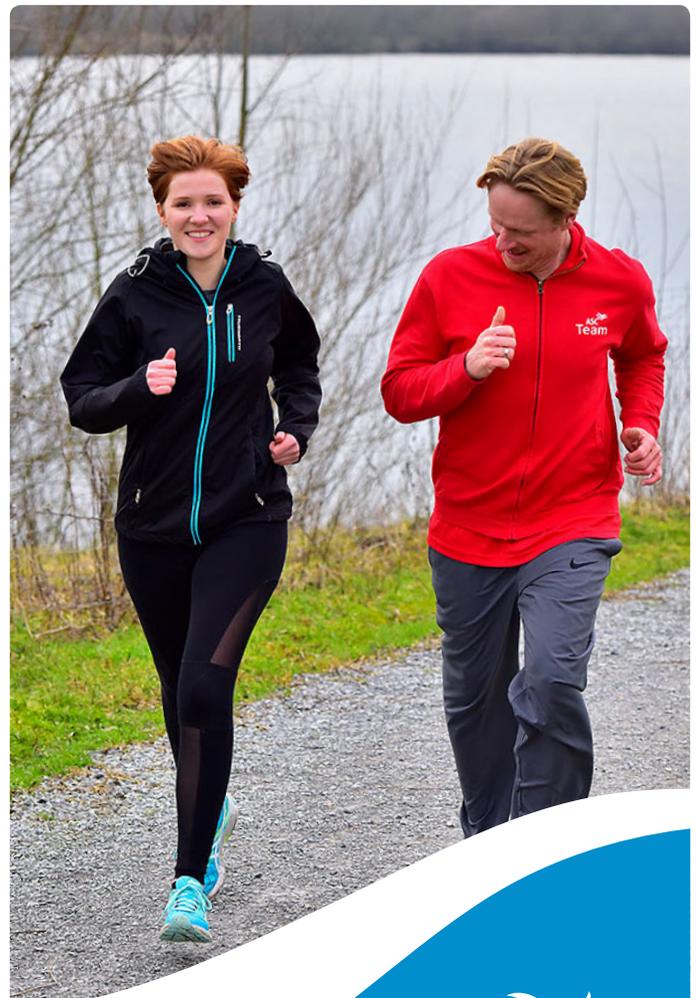
Ahorn Sport- und
Freizeit-Club Paderborn e. V.

Ahornallee 20
33106 Paderborn
Telefon: 05251 13711-43
Telefax: 05251 13711-40
info@asc-paderborn.de

www.asc-paderborn.de/personaltraining

Anmeldung

Bei Interesse wenden Sie sich bitte telefonisch, per E-Mail oder persönlich an die ASC-Geschäftsstelle im Ahorn-Sportpark.



ASC

Personal Training

Individuell wie Sie

www.asc-paderborn.de



Stefan Fechtig

Ihr Personal Trainer.

Diplom Sportwissenschaftler, ehemaliger Leistungssportler und Nationalspieler mit über zehn Jahren Erfahrung als Bundesligaspieler und weiteren zehn Jahren als Bundesligatrainer. Personal Trainer, Athletik- und Golftrainer, Kursleiter für Fitness-, Rückenurse und seit 14 Jahren in der Physiotherapie tätig.

„Mit meinen Kunden gehe ich im wahrsten Sinne als Partner durch dick und dünn, fachlich wie auch menschlich“.

Das Training mit dem Coach

Wie sieht unsere

Zusammenarbeit aus?

Welchen Vorteil bietet mir der Personal Trainer?

Jeder hat veranlagungsbedingt

seine starken und schwachen Seiten. Ich lerne mein Gegenüber kennen, höre zu, schaue genau hin, gehe auf ihn ein und stimme das Training in Abhängigkeit von den individuellen Wünschen mit dem Kunden ab. Sei es um abzunehmen, Muskeln aufzubauen, sich auf einen Wettkampf vorzubereiten oder einfach nur um fitter zu werden. Dabei ist es notwendig das Training immer wieder nachjustieren. Tatsächlich sollte eine Zeitlang ähnlich trainiert werden, damit der Körper die Trainingseffekte adaptieren kann. Im weiteren Verlauf kommen neue Impulse hinzu, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Effektives Training das funktioniert

Was ist der Ansatz, der mir schnelle Fortschritte ermöglicht?

Wichtig ist, dass ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit erreicht wird. Also nicht nur in einer Fähigkeit außergewöhnlich gut zu sein, sondern demonstrieren, was man alles leisten kann oder könnte. Ich hole den Menschen da ab, wo er steht. Durch das individuell zugeschnittene Training



lässt sich die Fitness zielgerichtet und erfolgreich verbessern. Die Erwartungen werden an den Realitäten gemessen, so steigern wir uns, erzielen alsbald schon kleine Erfolge, fühlen uns besser, werden nicht überfordert, und haben Spaß daran.

Trainingsplan

Worauf sollte ich bei einem Trainingsplan achten?

Beim Training ist es wichtig, dass man seine Stärken und Schwächen kennt. Die Stärken sollen dabei stabilisiert und die Schwächen an die Stärken angeglichen werden, um den Körper in Balance zu bringen und gegebenenfalls Dysbalancen auszugleichen. Dabei wird auf die jeweilig gegebenen körperlichen und auch zeitlichen Voraussetzungen eingegangen. Ansonsten lebt Training von der Kontinuität. Bei regelmäßiger Durchführung hilft ein abwechslungsreich ge-

staltetes, individuelles Training enorm, schnell Fortschritte zu erzielen.

Trainingsprogramm im Alltag

Wie oft sollte ich trainieren? Wie motiviere ich mich?

Kontinuität und Bewegung im Alltag sind entscheidend. Ein Trainingsprogramm sollte daher immer auf den jeweiligen Menschen und seine Lebensbedingungen angepasst sein, unabhängig von festen Kursangeboten und Terminen. Ich würde empfehlen, mindestens zwei Mal die Woche Sport zu treiben. Hierbei ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining sinnvoll. Ich biete ein Training an, das an jedem Ort, zu Hause, im Wald, während des Urlaubs am Strand mit und ohne Equipment umgesetzt werden kann. Den ersten Schritt müssen Sie tun, den weiteren Weg beschreiten wir gemeinsam.