

Susanne Geisler

Körper-komplex-Effizienz

Ein ganzheitliches, bedarfsgerechtes und nachhaltiges
Trainingskonzept für Fortschritte in Kraft, Ausdauer,
Gewichtsverlust und Gesundheit

Neues Gymnastikangebot ab 08. Februar beim TSV Büsum

Ab dem 08. Februar 2018 bietet der TSV Büsum ein spezielles Trainingsprogramm mit Susanne Geisler an. In ihrer Funktion als Personal Trainer und Coach teilt sie ihre langjährigen Erfahrungen in diesen Bereichen mit allen, die ganzheitlich und bedarfsgerecht trainiert werden möchten. Mit dem von ihr selbst entwickelten Trainingskonzept **“Körper-komplex-Effizienz“** fokussiert sie in diesem Kurs die Bedeutsamkeit der gezielten Muskel-Mobilisierung im Hinblick auf die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus. Hierbei wird die Aktivierung der Körpermitte (Kern-Muskulatur/Tiefenmuskulatur), sowie die oberflächliche Muskulatur und das Bindegewebe auf bewusst ganzheitlicher Ebene fokussiert - für Fortschritte in Kraft, Ausdauer, Gewichtsverlust und Gesundheit. Die Vorteile dieser Trainingsart liegen nicht nur in den einhergehenden Erfolgen, sondern auch in der Nachhaltigkeit. **„Ziele zu erreichen ist die eine Sache, das Erreichte zu behalten eine andere.“** Susanne Geisler legt sehr großen Wert auf ein bleibendes Körperbewusstsein, das für ein gesteigertes Selbstbewusstsein, Wohlbefinden und eine positive Ausstrahlung sorgt.

Die Trainingseinheiten finden für Anfänger von 18:30 bis 19:15 Uhr und für Fortgeschrittene von 19:15 bis 20:00 Uhr, jeden Donnerstag in der Gymnasiumturnhalle statt.