



## EIS GUIDELINE

Fitness ass d'Basis vun engem dynameschen a gesonde Liewens-Stil. Déi meescht Léit hunn awer eng passiv Astellung zum Thema Training. Wouru kann dat léien dass vill Mënschen sech net genuch beweegen obwuel hinnen déi positiv Aspekter vum Sport bekannt sinn?

Oft fält et schwéier eng Verbindung tëscht der sportlecher Bewegung an dem Alldag ze fannen. Trainéiert dofir fir d'Ufuerderungen déi d'Liewen un lech stellt.

## ÄR ZILER

De wichtigste Faktor fir en erfollegräichen Training ass Är eegen Zielsetzung. Sport kascht Zäit, Geld a bréngt déi eng oder aner Aschränkung mat sech. Genau dowéinst beméit sech AFORM lech en optimale Coaching unzebidden den lech effektiv beim Erreeche vun Äre perséinlechen Zieler ënnerstëtze soll. Unerkannten, modern an effektiv Trainingsmethoden erhéijen d' Chancen op Äre perséinlechen Erfolleg.

Firwat sollt Dir och Sport maachen an trainéieren wann Dir keng Resultater hutt?

## BESSER TRAINÉIEREN

Vill Mënsche beweegen sech net nëmme wéineg mee och nach falsch. Dat gëllt souwuel fir d'Allgemengheet wéi och fir de Fräizäit- an Héichleeschtungssportler. Et feelt oft un Informatiounen a Wëssen iwwert de richtegen a sécheren Training. Schold doru sinn zum gréissten Deel Methoden aus dem traditionelle Kraaft-Training, bei deem eenzel Muskelgruppe mat Hëllef vu Maschinne gestärkt solle ginn.

D'Ziel vun engem gudden Training soll et awer sinn déi allgemeng kierperlech Fitness ze verbesseren: Kraaft, Ausdauer, Beweegelechkeet, Koordination an Funktionalitéit.

An der Sportwëssenschaft gëtt momentan ëmgeduecht: Bewegung amplaz vu Bodybuilding. An éischer Linn solle komplett Bewegungen trainéiert ginn an net eenzel, isoléiert Muskelen. Ze oft gi Kierperregionen a Gelenker déi elementar fir d'Gesondheet an déi sportlech Leeschtung sinn, vernoléisseg.

## ERFOLLEG KANN EE PLANGEN

D'Motivatioun gëtt duerch Resultater gesteigert, an et ass fir Jidderee méiglech erfollegräich Sport ze maachen.

AFORM bitt effektiv Trainingskonzepter déi sech no Äre perséinlechen Ambitioune richten. En ideaalt Ëmfeld erméiglecht déi perfekt Betreuung an erhéicht d'Effizienz vum Training enorm. Eng weider Richtlinn vun AFORM ass eng héich Trainingsqualität ze garantéieren. Den Training ass op deenen neiste sportwëssenschaftlechen Erkenntnisser opgebaut an entwéckelt sech permanent weider.

ÄR PERSÉINLECH ZILSETZUNG HUET HÉCHST PRIORITÉT.

EFFEKTIVEN TRAINING VU BESCHTER QUALITÉT AN ENGER INDIVIDUELLER AUSRICHTUNG.

KOMPLETT BEWEEGUNGEN AMPLAZ VUN EENZELE MUSKELEN TRAINÉIEREN.

Kommt AFORM.

Jeff Paulus – Manager AFORM s.à r.l.