

A FORM

EIS GUIDELINE

Fitness ass d'Basis vun engem dynameschen a gesonden Liewens-Stil. Déi meescht Léit hunn awer eng passiv Astellung zum Thema Training. Wourun 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 Äre eegen Zilsetzung. Sport kascht Zäit, Geld an bréngt déi eng oder aner Aschränkung mat sech. Genau dowéinst beméit sech AFORM lech en optimalen Trainingsplang ze erstellen den lech effektiv beim Erreechen vun Äre perséinlechen Ziler 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 Mënschen beweegen sech net nëmmen wéineg mee och nach falsch. Dat géllt souwuel fir d'Allgemengheet wéi och fir Fräizäitsportler an Héichleeschtungssportler. Et feelt oft un Informatiounen a Wëssen iwwert de richtegen a sécheren Training. Schold dorun sinn zum gréissten Deel Methoden aus dem traditionelle Kraaft-Training, bei deem eenzel Muskelgruppen mat Hëllef vu Maschinnen gestärkt solle ginn. D'Zil vun engem gudden Training soll et awer sinn déi allgemeng kierperlech Fitness

ze verbessern: Kraaft, Ausdauer, Beweeglechkeet, Koordinatioun an Funktionalitéit.

An der Sportwëssenschaft gëtt momentan ëmgeduecht: Bewegung amplaz vu Bodybuliding. An éischerer 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. Et ass fir Jidderee méiglech erfollegräich Sport ze maachen.

Den Training ass op deenen neiste sportwëssenschaftlechen Erkenntnisser opgebaut an entwéckelt sech permanent weider.

AFORM bitt effektiv Trainingskonzepter déi sech no Äre perséinlechen Ambitiounen riiichten. En ideaalt Ëmfeld erméiglecht déi perfekt Betreueg an erhéicht d'Effizienz vum Training enorm. Eng weider Richtlinn vun AFORM ass eng héich Trainingsqualität ze garantéieren.

**ÄR PERSÉINLECH ZILSETZUNG HUET HÉCHST PRIORITÉT.
EFFEKTIVEN TRAINING VU BESCHTER QUALITÉT AN MAT
INDIVIDUELLER AUSRICHTUNG.
KOMPLETT BEWEGUNGEN AMPLAZ VUN EENZELNE MUSKELEN
TRAINÉIEREN.**