

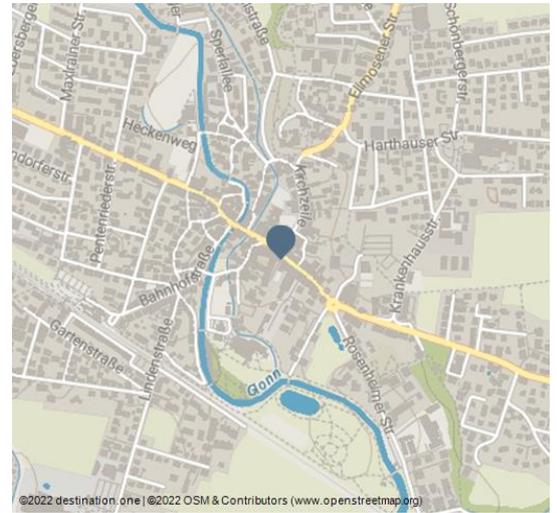


Schilcher Training

Gesundheitsunternehmen



Studio Schilcher Training - © Schilcher Training



Dipl. Sportwissenschaftler und Personal-Trainer Hans-Jörg Schilcher in Bad Aibling

Um beste gesundheitliche Erfolge erzielen zu können, ist ein ganzheitlicher Ansatz sinnvoll. Dabei müssen neben Training und Ernährung auch andere Faktoren, wie z.B. gesunder Schlaf, guter Umgang mit Stress, Lebensstil, etc. berücksichtigt werden. Egal, welches Ziel Sie vor Augen haben, Sie werden es schneller erreichen, wenn Sie gegebenenfalls an mehreren Stellschrauben Ihres Alltags etwas verändern. Denn wenn Sie überall anfangs eine Kleinigkeit verändern, fühlen Sie sich besser, als wenn Sie einen Bereich radikal umstellen. Zudem können Sie so Gewohnheiten ändern und langfristig von einer gesteigerten Lebensqualität profitieren.

Als diplomierter Sportwissenschaftler und ausgebildeter Personal Trainer mit über 15 Jahren Erfahrung weiß Hans-Jörg Schilcher, dass der persönliche Kontakt zu Kunden über längeren Zeitraum ein entscheidender Faktor für den Grad ihrer gesundheitlichen Erfolge ist. Beim Training ist ihm wichtig, dass seine Kunden ein gutes Körpergefühl entwickeln, um zu erkennen, was eigentlich eine gesunde Körperhaltung ist. Ansonsten steigt das Risiko, sich bei funktionalen Übungen, oder generell im Alltag, zu verletzen. Das eigene Körpergewicht ("fit ohne Geräte"), sowie Kleingeräte wie Gummibänder, Hanteln, TRX, Medizinbälle, Physiobälle, usw. lassen ein funktionales Training zu, von dem sowohl Senioren, Jugendliche, Sportfanatiker oder Rekonvaleszenten in der Aufbauphase gleichermaßen profitieren können. Große Trainingsgeräte werden nicht benötigt, was zusätzlich dem koordinativen Anspruch gerecht wird. Neben diesen fachlichen Aspekten spielt natürlich auch der Spaßfaktor eine große Rolle, denn dadurch überwindet man den inneren Schweinehund und Ihre Ziele rücken mehr und mehr in greifbare Nähe.

Leistungsspektrum:

- Personal Training
- Präventionskurse (zertifiziert von allen gesetzlichen Krankenkassen)
- Rückentraining
- Gesund Abnehmen
- Nordic Walking
- Sturzprophylaxe

Adresse:

Marienplatz 8
83043 Bad Aibling

☎ +4917622629175

🏠 <https://www.gesundes-bayern.de/gesundwerden/gesundheitsfinder/detail/schilcher-training>

✉ hs@schilcher-training.com



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/0T6tf>

Quelle: OnlimProxy

ID: 39B21AC58EC6578C8E92864133AE3E0E





- Betriebliches Gesundheitsmanagement

Öffnungszeiten:

Termine nach Vereinbarung



Schilcher Training - © Schilcher Training



Studio Schilcher Training - © Schilcher Training



Hans-Jörg Schilcher - © Schilcher Training

