



## StreetFit

StreetFit ist das Outdoortraining das nie langweilig wird. In eine Kombination von Cardio (Jogging, Sprints) und Kraftübungen (Armen, Beinen, Po, Core) werden wir jede Woche ein bisschen fitter und stärker. Wir benutzen das, was die Umgebung uns zur Verfügung stellt: Mauer, Bänkli, Spielplätze usw. Ich biete das StreetFit als 45 oder 60 Minuten Training an in Risch und Rotkreuz. Nach Bedarf kann ich das Angebot erweitern oder anpassen. Ein Probetraining ist gratis, wenn es für dich das richtige Training ist, kannst du Trainingskarten bei mir kaufen. Für Firmen ist es möglich mich für euere Mitarbeiter zu engagieren. Das Training kann direkt vor der Tür anfangen!

[www.xmv-fitness.ch](http://www.xmv-fitness.ch)

## Ernährungsberatung

Training und Ernährung sind mit einander verbunden. Man kann im Training alles richtig machen, und trotzdem nicht weiterkommen, wenn die Ernährung nicht stimmt. Verschiedene Arten von Sport brauchen ihr eigenes Ernährungsplan. Der Plan sollte auch an der Trainingsphase angepasst werden. Eine Mahlzeit vor dem Wettkampf sieht anders aus als der Erholungsmahlzeit. Kraftsportler brauchen andere Ernährung als Dauersportler. Wo der Hobbysportler mit allgemeiner gesunder Ernährung, auskommt, braucht der Leistungssportler Ernährung mit spezifischer Zusammenstellung. Ich begleite dich gerne zum Erfolg.

[info@xmv-fitness.ch](mailto:info@xmv-fitness.ch)

Eine Beratung ist ausfolgende Leistungen zusammengestellt:

**Anamnese:** Wir besprechen deine Gewohnheiten, dein Wohlfühlen, und können anhand einige Körpermessungen eine Standortbestimmung machen. Gemessen wird: Blutdruck, Blutzucker, Unterhautfett, Bauchumfang und Gewicht

**Tagebuch:** Während einer Woche schreibst du alles auf was du isst. Am Ende der Woche analysiere ich deine Essgewohnheiten

**Beratungs/Evaluierungsgespräch:** Anhand dieses Tagebuchs und die Anamnese werde ich einige Empfehlungen und ein Ernährungsplan abgeben. Jede zwei Wochen macht es Sinn deine Erfahrungen zu evaluieren.

076 703 73 02



## Angebot

Ich biete jetzt Outdoor StreetFit stunden an. Die Stunde sind intensiv, und bieten eine gute Ausgleich im Alltag. Ich liebe es zu sehen wie meine Kunden pro Woche fitter werden, und nach einer Training zwar müde, aber immer gut gelaunt sind.

### **Risch:**

Mittwoch 18:00-18:45

Samstag 09:30-10:30

### **Rotkreuz:**

Donnerstag 17:10-18:10

### **Küssnacht:**

Dienstag 19:00-20:00

### **Erweiterungsmöglichkeiten / Für Firmen:**

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag

08:30 – 09:30 und 12:15 - 13:00

Dienstagabend: 17:30 - 18:30

Donnerstagabend: 18:15 - 19:15

Für das aktuelle Angebot siehe meine Website

[www.xmv-fitness.ch](http://www.xmv-fitness.ch)

## Über mich

Ich war früher immer sehr aktiv. Auch während das Studium Bewegungswissenschaften war Sport immer eine Selbstverständlichkeit. Nach dem Studium bin ich für meine Masterarbeit und meine Liebe für Eisschnelllauf nach Calgary umgezogen. Für meine Doktorarbeit bin ich dann in der Schweiz gekommen. Mit Jobs und Familie ist den Sport leider im Hintergrund geraten, mit Konsequenzen. In 2020 war ich plötzlich mit einem Burn-Out zuhause. Als Therapie sollte ich viel Bewegen, am liebsten draussen. Dies hat mir sehr geholfen mein Weg zur Erholung zu finden. Es ist mir klar geworden das Sport nicht nur Spass ist aber wie wichtig Bewegung für den Mensch ist.

[info@xmv-fitness.ch](mailto:info@xmv-fitness.ch)

## StreetFit für Firmen

Wer möchte nicht das seine Mitarbeiter ein Team formen, motiviert sind und fit werden oder bleiben? Das bietet das StreetFit für Firmen! Wir gehen bei jedem Wetter nach draussen. Wir benutzen dabei unsere Umgebung als Trainingsgerät. Mal im Wald, Mal in der Stadt. Treppen hoch, oder das Vita-Parcours. Es wird nie langweilig, und man wird spielend stark und fit. Das StreetFit eignet sich sehr für ein Mittagsworkout, oder am Feierabend. Mitarbeiter sind wieder voller Energie! Ich komme zu euere Firma, und das Training kann direkt anfangen. Wer das StreetFit seinen Mitarbeitern anbieten möchte nimmt doch gerne Kontakt mit mir auf um eine Probetraining zu buchen.

076 703 73 02