

FITNESSWEG PHILIPP PRÊTRE

Mit dem aufbauenden Personaltrainer seinen eigenen Bewegungsweg finden



Fitness gemeinsam in die eigene Hand nehmen

Philipp Prêtre, Sportsmensch, Lehrer, ehemaliger Eishockeytrainer, aktiver Marathon-Läufer und -Biker, Medical Fitness Absolvent und dipl. Fitnesstrainer:

«Die Erfahrung von mehr als 40 Bike - Marathons und 10 Marathonläufen prägt das Konzept meines Trainings. Ziel ist es, über das ganze Jahr eine stabile Gesundheit zu erarbeiten und zu bewahren. Nur so sind konstant gute Leistungen möglich.

Ihre Persönlichkeit, Ihre Lebenssituation, Ihre Ziele zählen. Willkommen zu Ihrem Fitnessweg!»

FITNESSWEG PHILIPP PRÊTRE

Mit dem aufbauenden Personaltrainer seinen eigenen Bewegungsweg finden

ZIELGRUPPEN

MIDLIFE RESTART STATT MIDLIFE CRISIS

Regelmässige Bewegung und systematischer Aufbau sind immer gut, ab 40+ aber speziell bedeutend, um gesundheitliche Risiken einzuschränken, kontinuierliche Fortschritte zu erzielen und das Selbstbewusstsein zu nähren.

Einzel und in fokussierten Kleingruppen

GERÜSTET FÜR DEN MARATHON DES LEBENS

Vorbereitung auf grosse sportliche Ziele (seit 1990 eigene Bikerennen-, Gigathlon- und Marathon-Erfahrung).

Einzel und in ambitionierten Kleingruppen.

Auf Wunsch bis hin zur Begleitung am Event selbst.

Stärkt zugleich die Systematik und die Hartnäckigkeit beim Erreichen von weiteren Lebenszielen.

REKONVALESZENZ ALS WERTSTEIGERUNG

An die Verletzung angepasstes, spezifisch strukturiertes Training im Anschluss an die Physiotherapie.

Wiederhinführung zum vorgängigen Leistungsvermögen.

Oder sogar mehr: Oft bietet sich zugleich die Chance, vorgängige Defizite zu eliminieren (= meine eigene Erfahrung!).

IN JEDEM KID SCHLUMMERT EIN FITNESS-POTENTIAL

Ob Übergewicht oder Bewegungsarmut, man kann immer etwas tun!

Entdecken der individuellen Möglichkeiten und «versteckten» Interessen durch spielerisches Ausprobieren und Ernst nehmen der jungen Persönlichkeit.

In erster Linie motivierende Kleingruppen.

Z.B. Auftakt Sporttage/Sportwochen und regelmässige Fortsetzungstrainings.

Auch gemeinsam mit Eltern, Schulen oder Verbänden (langjährige berufliche Erfahrung).

AUCH AB 60+ LIEGT MEHR DRIN ALS «ALTERSTURNEN»

Präzises und systematisches Training ist keine Altersfrage!

Bewahrung und Rückgewinnung der Mobilität.

Einzel und in Kleingruppen von grundlegend bis ambitioniert.

IMMER EINE EXTRAIDEE AUF LAGER!

Neutrale Beratung für Ausrüstung (Laufen und Biken)

Zusammenstellen und Bau eines individuellen Bikes (ab CHF 2'500)

Aus langjähriger Leidenschaft: Organisation und Durchführung von Trainingslagern aller Art (Schweiz oder Ausland).

TRAININGSBEREICHE

Immer mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele zu fördern und alle innert 6 – 9 Monaten zu befähigen, ihr Training weitgehend selber zusammenstellen zu können.

Ausdauer

- Einführung ins richtige Jogging oder Biken, auch «von Null auf».
- Begleitung Jogging/Biken im Fitnessbereich (leichte bis mittlere Intensität).
- Auf Wettkampf ausgerichtetes Training (Laufen oder Biken auf jedem Niveau).

Kraft & Stabilität

- Einführung ins Krafttraining, mit/ohne Kleingeräte, überall praktikabel
- Stabilisationstraining für Rumpfmuskulatur zur Prävention oder Linderung von Haltungsschäden
- Sportspezifisches Krafttraining
- Aufbautraining nach Physio bei Verletzungen.

Mentales Training

- Aufdecken von «inneren» Barrieren und Entdecken des persönlichen Potentials zu ihrer Überwindung: Für eine effiziente Arbeitsweise im Training und täglichen Leben!
- Herausspüren der Haltung, die der Entwicklung von Muskulatur und Kreislauf zugrunde liegt; Inputs für die Ausschöpfung der individuellen Möglichkeiten; Hinweise für die positive Integration in die aktuelle und künftige Lebenssituation.

Weiterführende Trainingslehre

- Wo immer möglich auch schriftliche Dokumentationen, um das Training künftig in die eigenen Hände zu nehmen.

Auf Wunsch: Koordination mit sportmedizinischen Tests

- Durchführung, Auswertung und Analyse durch spezialisierte Institutionen (alles andere wäre unseriös).
- Trainingsinhalte speziell nach entsprechenden Ergebnissen und Zielwerten.