

Vorteile unserer Trainings

Jede Maßnahme zu jeder Zeit. Egal, ob vor, während oder nach der Arbeitszeit. Im Arbeitsumfeld, in angemessenen Räumen vor Ort oder in der näheren Umgebung - wir machen es möglich! Denn Trainings in Kleingruppen wirken motivierend, Ausreden werden minimiert, gute Vorsätze leichter in die Tat umgesetzt.

Diese Vorsätze sind ein wichtiger Ansatz. In unseren Trainings unterstützen und beraten wir Sie bei der dauerhaften Umsetzung und lassen Sie nicht mit Ihren Wünschen allein.

Unsere Erfahrung zeigt:

Gemeinsam gesteckte Ziele lassen sich erfolgreicher in die Tat umsetzen!

Eine Rückerstattung der Kursgebühr über Ihre Krankenkasse ist möglich. Anfallende Formalitäten übernehmen wir für Sie.

Über uns

Unser Team besteht ausschließlich aus gut ausgebildetem Fachpersonal wie **examinierten** Sportwissenschaftlern, Sportlehrern, Physiotherapeuten, Psychologen und Medizinerinnen.

Dabei legen wir großen Wert auf eine sorgfältig ausgewählte Mischung aus erfahrenen Kräften und jungem, innovativem Personal.

Unsere Kurse ermöglichen Ihnen ein ausgewogenes Training, in dem Sie ein **breitgefächertes** Handlungsrepertoire kennenlernen und somit auf ein **eigenständiges** Praktizieren von ausgewählten Übungen vorbereitet werden.



teamY GbR Borkener Str. 68 48653 Coesfeld
02541- 8 46 40 40 buero@team-Y.de

www.team-Y.de



Y-LETICS

Kräftigung
Ausdauer
Koordination
Beweglichkeit
Körperwahrnehmung
Fettverbrennung



Ganzheitliches Körpertraining

Y-letics ist ein intensives Ganzkörpertraining, das funktionelle Übungen beinhaltet, die sowohl für bewegungsbegeisterte Einsteiger, als auch Profis geeignet sind.

Das alltagsbezogene Training beansprucht nahezu alle Muskelgruppen. Abgestimmt auf die Bedürfnisse der Gruppe steht die Steigerung der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer im Vordergrund.

Durch das Training in Kleingruppen wird sichergestellt, dass die Teilnehmer nicht über- oder unterfordert werden.

Y-letics ist überall möglich und wird, wenn möglich, auch draußen in der Natur durchgeführt.

Abwechslungsreiches Training

Neben Kräftigungsübungen sind auch Beweglichkeit, Koordination und Ausdauertraining Bestandteile des Trainings.

In den Einheiten kommen zahlreiche unterschiedliche Materialien zum Einsatz, die abwechslungsreiche Trainingsreize garantieren. Dazu zählen zum Beispiel:

- das eigene Körpergewicht
- Medizinbälle
- Sling-Trainer
- Seilchen
- Gewichte, wie Lang- und Kurzhanteln oder Kettlebells und
- alles, was am Trainingsort vorzufinden ist, wie Parkbänke, Baumstämme oder Treppenstufen

In diesem Gruppentraining werden die Teilnehmer so zu persönlichen Höchstleistungen motiviert.

Die Entstehung von Y-letics

Der Name „Y-letics“ und dessen Inhalte setzen sich aus verschiedenen Trainingsformen zusammen. Y-letics verbindet Athletik- und Ausdauertraining mit Elementen des Rückentrainings und orientiert sich an aktuellen funktionellen Trainingstrends, die sich derzeit großer Beliebtheit erfreuen.

Die Vorteile von Y-letics sind:

- Durchführung überall möglich - im Trainingsraum, in der Natur oder Zuhause
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Training der Koordination und Beweglichkeit beugt Verletzungen vor
- Stressabbau und Steigerung des Wohlbefindens

