

# CrossTraining im ClubVital: Geh ans Limit, überschreite deine Grenzen!

CrossTraining ist für Martin Kiesewetter – zusammen mit Doris Rieß Inhaber und Geschäftsführer des ClubVital in Geretsried – weder Hype noch Modeerscheinung, sondern war und ist Teil seiner Philosophie und steht deshalb als Grundgedanke hinter dem professionellen Trainingsangebot im ClubVital.

Im Gegensatz zum klassischen Gerätetraining wird von den Teilnehmern hier Hard- und Software d.h. Muskulatur und Hirn gleichermaßen intensiv gefordert,

das bedeutet aber auch: Während des Trainings wird dir nichts geschenkt, es ist hart, es ist schweißtreibend und die Abfolge kurzer, harter Sequenzen lässt sich oft nur noch mit Willensstärke bewältigen.

Dennoch steht für Martin fest: „Die unglaubliche Euphorie, die ein Sieg über sich selbst auslöst schlägt sich in neugewonnenem Selbstbewusstsein nieder und beflügelt auch im Alltag ungemein.“

Die häufigste Reaktion, die ich von Leuten bekomme die zum 1. Mal das Training absolvieren ist: „nie wieder, spinnst du! aus, nix mehr, finito“, dann weiß ich, alles richtig gemacht!, genau das ist nämlich die berühmte Grenzerfahrung und jedes Mal wieder stell ich fest, dass sich schon nach kurzer Zeit, mit den ersten Erfolgen, Ehrgeiz und natürlich der Stolz auf das Erreichte einstellt und dann läuft's erst richtig.

Die hohe Intensität des Trainings führt zu einer ganzheitlichen und breit angelegten Fitness, die auf Kraft, Kraftausdauer, Schnelligkeit, Flexibilität, Koordination,

Ausdauer und Schnellkraft beruht. Das permanente Variieren der Übungen verhindert Anpassung, das Leistungsniveau wird fortlaufend angehoben. Das Prinzip stammt aus dem Leistungssport aber auch dem Training der Militär- und Marinesonderheiten wie GSG9 oder US Marines.

Diese Trainingsform ist an Effektivität kaum zu überbieten und verändert den Körper sichtbar positiv. Im Studio umgesetzt heißt das für uns: durchdachte, fortlaufend angepasste Trainingspläne mit sinnvoll koordinierten, sportartübergreifenden Übungen“

Schon 2 funktionale Workouts pro Woche von oft nicht mehr als 30 min reichen aus, vorausgesetzt die Ernährung wird dem Training angepasst und das heißt nicht etwa weniger essen sondern das richtige! Zum erfolgreichen Training gehört deshalb auch eine fundierte Ernährungsberatung.

Basierend auf dieser langjährigen Erfahrung finden sich bei Martin die Elemente aus dem CrossTraining auch in seinen

Personaltrainings wieder und aus der Sicht des Physiotherapeuten sieht er hier noch einen weiteren, sehr wesentlichen Vorteil: CrossTraining fördert die Körperflexibilität und Balance entscheidend und kann so das Verletzungsrisiko im Sport wie im Alltag deutlich senken.

Das Trainerteam im ClubVital bietet diese Trainingsform aus der Erfahrung und der Gewissheit heraus an, dass sie in jedem Fall unabhängig von Alter und Geschlecht schnell zum Erfolg führt und um es mit Martins Worten zu sagen:

„Der Quäl-/Spas-Faktor ist dann noch des bsondere Schmanke! dabei, also rauf! o, kems vorbei und probiert's es aus, mir gfrein uns auf eich.“

**Zentrum für Sport & Physiotherapie**

**Für einen Termin zum unverbindlichen und kostenlosen Probetraining ganz einfach anrufen unter 08171/919100, Sudetenstr. 73, 82538 Geretsried**

