### **PRIMETIME**POWERHOUSE

## ANGEBOT

LPD & JUSTIZWACHE

Wer für die Exekutive arbeitet, ist vertraut mit hoher Arbeitsbelastung, Stressbewältigung & Verletzungsprävention.

Um konstant den Tag zu meistern, muss der Körper *Mobil, Stabil & Stark* sein, was mit der Menge an Arbeit und Stress oft schwer zu erhalten ist.

Nur *gute Vorbereitung*, ein *Plan* & *Disziplin* lässt das Vorhaben ganz aufgehen.

Hier sind meine *3 Schlüsselmodule* mit denen ich meine Kunden auf das nächste Level bringe.





## GO MOBILITY

In dieser Kategorie geht es darum, die Beweglichkeit & Flexibilität zu verbessern.

#### Trainingsangebot umfasst:

- Foam Rolling: um die Durchblutung zu fördern & Muskelverspannungen zu lösen
- Ganzkörper-Mobilitätstraining: um Beweglichkeit und Flexibilität des ganzen Körpers zu verbessern
- Mobility-Training für spezifische Körperbereiche: um spezifische Problemzonen (z.B. Rücken, Schultern, Hüften) zu verbessern
- Stretching: um die Flexibilität und Mobilität zu verbessern



REGULÄR: 120,-/EINHEIT LPD/JUSTIZ: 80,-/EINHEIT

Angebot kann auch mit einem Trainingspartner im Duo in Anspruch genommen werden . ( Vorteil : Kostenteilung)

## GO STABILITY

In dieser Kategorie geht es darum, die Stabilität & Körperhaltung zu verbessern.

#### Trainingsangebot umfasst:

- Core-Training: um die Stabilität der Rumpfmuskulatur zu verbessern
- Balance-Training: um die Körperbalance & Koordination zu verbessern
- Haltungs-Training: um die richtige Körperhaltung & Ausrichtung zu verbessern
- Kräftigung von schwachen Muskelgruppen: um die Stabilität des Körpers insgesamt zu verbessern



REGULÄR: 120,-/EINHEIT LPD/JUSTIZ: 80,-/EINHEIT

Angebot kann auch mit einem Trainingspartner im Duo in Anspruch genommen werden . ( Vorteil : Kostenteilung)

## GO PERFORMANCE

In dieser Kategorie geht es darum, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

#### **Trainingsangebot umfasst:**

- Funktionalübungen mit Gewichten: um die Schnellkraft & Kraft zu verbessern
- Intervall-Training: um die kardiovaskuläre Fitness & Ausdauer zu verbessern
- Körpergewichtsübungen: um die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern
- Plyometrische Übungen: um die Explosivität & Schnelligkeit zu verbessern



REGULÄR: 170,-/EINHEIT LPD/JUSTIZ: 100,-/EINHEIT

Angebot kann auch mit einem Trainingspartner im Duo in Anspruch genommen werden . ( Vorteil : Kostenteilung)

Dieses Angebot kann auf die Bedürfnisse und Anforderungen der Polizei & Justizwache abgestimmt werden, um ein umfassendes Programm zu bieten, dass die Mobilität, Flexibilität & Stabilität der Beamten fördert. Es kann auch auf verschiedene Fitness-Levels und Trainingsbedürfnisse angepasst werden, um ein individuelles Trainingserlebnis zu bieten.

# WHO ARE YOU WORKING WITH?

#### Sasa Mikulovic:

Dipl. Fitnesstrainer

Dipl. Personal & Gesundheitstrainer

Dipl. Performance Specialist

Ich darf mich kurz Vorstellen,

Bin seit nun 10 Jahren in der Fitness und Sportbranche Mein Knowhow habe ich durch etliche Abschlüsse wie z.B. Fitness Academy & NADA, Workshops wie EXOS und Praktika an der Bundesakademie für Sport.

Über 250 geleistete Stunden an Einführungstrainings im Fitnessstudio. Mehr als 500 Trainingspläne & Assessments für Zielgruppen zwischen 18-60 Jahren erstellt. Bis dato mit 30 Athleten im Bereich Sport Performance gearbeitet. Fast alle Kunden zu einem gesünderen oder effizienterem Lebensalltag geführt!

ES WARE MIR EIN VERGNUGEN EUCH ZU BETREUEN
LETS MAKE THIS HAPPEN

