

Christian Spatzier nimmt auf seine eigene Art und Weise Abstand von verstaubten Methoden des Fitnessstrainings und eröffnet eine ganz neue Welt von originellen Konzepten deren Erfolg sich rasch und ganzheitlich einstellt.

GOLF & FITNESS



„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!„

Ob man die private Fitness steigern möchte, Körperbewusstsein und Konzentration neu erfahren mag, oder eines kompetenten leistungssportlichen Trainings bedarf, all dies lässt sich bei one to one sports von Christian Spatzier in Durlach finden.

Der Sportlehrer und Sporttherapeut, sowie speziell ausgebildeter Golf-Physio-Trainer bietet eine Fülle von unterschiedlichen Trainingskonzepten in seinen Räumlichkeiten an. Hierbei verliert Christian Spatzier, der Sportler schon seit 2002 sowohl im Inland wie auch Ausland betreut, niemals die körperliche und geistige Balance seiner Kunden aus den Augen. Diese Art des ganzheitlichen Trainings gewährleistet eine hohe Flexibilität sich an die individuellen Wünsche und Bedürfnisse verschiedenster Kunden anzupassen, sowie auch ein funktionierendes Konzept der Erfolgskontrolle zu sichern.

Die individuell optimale Trainingsbelastung/Zielsetzung wird durch die Auswertung einer vorhergehenden Anamnese und sport-

therapeutischen Tests ermittelt und bestimmt, die Einhaltung durch einen speziell erstellten Trainingsplan, bzw. durch wiederkehrende Leistungskontrollen gewährleistet.

Ein spezielles Trainingsprogramm für Golfer (Golf-Physio-Training) im Bereich der Koordination, Athletik und Beweglichkeit, ist ebenfalls ein fester Bestandteil des Angebotes.



Christian Spatzier

An der Raumfabrik 34 · 76227 Karlsruhe
Telefon 0151 - 12494647 · www.christian-spatzier.de

Das Golf-Physio-Training ist ein speziell auf biomechanischen Erkenntnissen aufgebautes Trainingsprogramm, welches auf den optimalen und gesunden Golfschwung ausgerichtet ist. Der Golfer wird ganzheitlich betrachtet, Fehlhaltungen in der Set-Up-Position sowie während der einzelnen Schwungphasen werden ermittelt und durch gezieltes Training, der während eines Golfschwungs arbeitenden Muskulatur, korrigiert bzw. stabilisiert. Die Vertiefung des Körperbewusstseins, eine Erfahrung die der engagierte Trainer selbst durch jahrelange sportliche Betätigung gemacht hat, steht an oberster Stelle innerhalb seines Konzepts der Golf-Physio-Therapie. Wie kein anderer mischt Christian Spatzier hierzu Elemente aus dem Bereich

Golf mit seiner privaten sportlichen Passion, dem Kampfsport. Jedoch nicht nur die philosophischen Gemeinsamkeiten von Golf und Kampfsport, sondern auch die grundsätzlichen Prinzipien einer ähnlichen Kinetik, lassen die Kombination dieser verschiedenen Sportarten zu. Der schwingvolle Abschlag beim Golf sowie die fließenden Bewegungen im Kampfsport werden von Christian Spatzier auf einmalige Weise kombiniert. Die Übereinstimmungen im Trainingskonzept, bestehend aus Koordination, Konzentration, Kinetik und kognitiven Prozessen hat der Personal Trainer in eigener Arbeit und Methodik heraus kristallisiert. Durch das einheitliche Zusammenspiel dieser verschiedenen Komponenten wird die in beiden Sportarten so wichtige Treffsicherheit eines anvisierten Ziels enorm gesteigert.



Text und Fotos: Lohr-Nehmer PR

Die Leistungen one to one sports im Überblick:

Golf-Physio-Training · Athletiktraining · Sporttherapeutisches Rückentraining · Medical Sports
Figurtraining · Boxen/Kickboxen · Ernährungsprogramme · Yoga · Pilates · Reiss Profile · Vitaltherapie

TOP MAGAZIN 085