

Fit für den Sommer mit Functional Training

Exklusivtraining mit Karsten Schellenberg zu gewinnen

Beim body LIFE-Live-Stream am 8. Juni (14 Uhr) trainiert der bekannte Personal Trainer Karsten Schellenberg gemeinsam mit dem body LIFE-Team und zeigt die besten Übungen für funktionelles Training. Und auch Sie, liebe Leser, können bei diesem Exklusivtraining mit dabei sein.

Web-TV live:



Funktionelles Training mit Karsten Schellenberg: die besten Übungen

8. Juni
14 Uhr live bei
www.bodylife.com/web-tv

BODY LIFE tv Exklusiv für Abonnenten!

Funktionelles Training (auch Functional Training oder funktionales Training) ist zwar nichts Neues, aber der große Durchbruch kam erst mit der Klinsmann-Ära bei der Fußball-WM 2006. „Trainer, die sich mit Mannschaftssport befassen, werden über die vermeintlich neuen und bahnbrechenden Trainingsmethoden eher schmunzeln, weil sie in vielen Übungen altbekannte Bewegungen wiedererkennen“, erläutert Karsten Schellenberg, einer der bekanntesten Personal Trainer Deutschlands. Die Besonderheit: Mit diesen Übungen werden komplette Bewe-



gungsabläufe trainiert und nicht einzelne Muskeln. Muskeln werden also nicht isoliert trainiert, sondern als miteinander verbundenes System.

Mit diesen Übungen machte Schellenberg in der Vergangenheit bereits Stars wie Detlef D! Soost oder die Schauspielerin Franka Potente fit.

Exklusivtraining mit Karsten Schellenberg

Jetzt ist die body LIFE-Redaktion an der Reihe. Beim Live-Stream am 8. Juni (14 Uhr) trainiert er gemeinsam mit unserem Redaktionsteam und zeigt die besten Übungen für sogenannte kinetische Muskelketten. „Jeder Mensch ist nur so stark wie das schwächste Glied dieser Kette. Deshalb werden wir beim Live-Stream sehr viel Wert auf Core-Training legen“, kündigt Schellenberg an.

Teilnahme gewinnen

Wollen Sie bei dem Exklusivtraining mit Karsten Schellenberg am 8. Juni dabei sein und direkt von einem der besten Personal Trainer Deutschlands lernen?

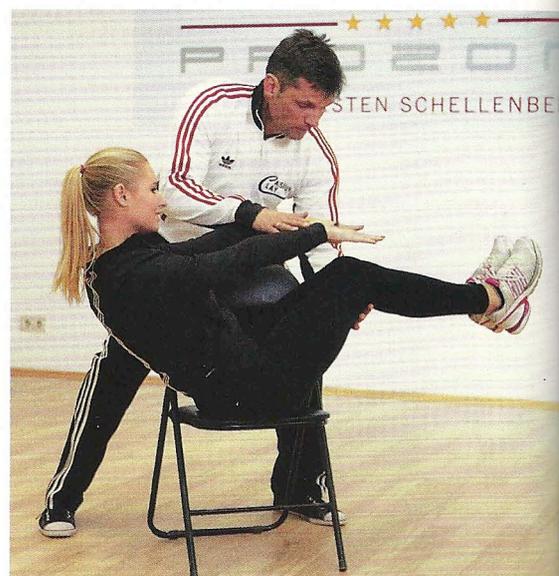
Dann bewerben Sie sich jetzt unter:
fitness-redaktion@health-and-beauty.com

Stichwort: Karsten Schellenberg

Bewerbungsschluss: 15. Mai

Funktionales Training hat viel mit der Kreativität des Trainers zu tun. Deshalb zeigt er bei unserem Live-Stream für unterschiedliche Übungen mehrere Bewegungsabläufe und verschiedene Trainingsmethoden, die jeder Trainer oder Personal Trainer bei seiner Arbeit mit Mitgliedern bzw. Klienten umsetzen kann.

Auch unsere Leser können bei diesem Exklusiv-Training mit dabei sein (siehe Kasten) und die besten Übungen von Karsten Schellenberg lernen. Außerdem haben die Zuschauer – wie bei jedem Live-Stream – natürlich wieder die Möglichkeit, via Chat direkt ihre Fragen zu stellen.



Zwei weitere Experten im Live-Stream

Bereits in wenigen Tagen (11. Mai, 14 Uhr) stehen zwei weitere Trainingsexperten vor der body LIFE-Kamera Rede und Antwort.



Die beiden renommierten Personal Trainer Jens Freese (Deutsche Trainer Akademie) und Eginhard Kieß (Premium Personal Trainer Club) geben einen Einblick in das Berufsbild Personal Trainer und nennen Zahlen, Daten und Fakten zum Personal Trainer-Markt in Deutschland.



Wie immer sehen Sie den gesamten Stream unter www.bodylife.com/web-tv (vorher unbedingt kostenlos registrieren) und können direkt via Chat die Experten befragen.

