

TSV 1860 Ansbach

Vorstellung Mona

Mona ist von Kindheit an begeisterte Sportlerin. Ihre Leidenschaft ist der Turnergruppenwettkampf für den TSV 1860 Ansbach. Die Wettkämpfe im Turnen, Tanzen, Schwimmen und Sprinten brachten ihr und ihrem Team großen Erfolg, Power & Spaß.

Als Group Fitness Trainerin arbeitete sie in den verschiedensten ROBINSON Clubs und brachte, egal ob beim IndoorCycling, Yoga, Deepwork oder Hot Iron, die Gäste zum Auspowern.

Derzeit ist sie als Duale BA-Sportökonomie Studentin bei der Personal Trainer Academy und arbeitet als lizenzierte Personal Trainerin beim FIT TEAM Bodensee.

Seid gespannt und mit dabei! 😊

Mobilisation -und Beweglichkeitstraining

Ziel der Mobilisation ist die Erhaltung und Erweiterung des Bewegungsumfangs in den Gelenken bei gleichzeitiger Stimulation von Muskeln, Sehnen und Bändern. Zudem dienen die Mobilisationsübungen der Erwärmung. Durch die Vielzahl an Übungen lassen sich bestimmte Gelenke oder eingeschränkte Körperbereiche gezielt ansprechen. Mobilisations- und Beweglichkeitstraining fördern das Wohlbefinden. Die Bewegungsamplitude wird dadurch vergrößert und der Körper fühlt sich geschmeidig an.

Funktionelles Training und HIIT (High Intensity Intervall Training) Training

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

HIIT (High Intensity Intervall Training) ist eine sehr intensive und wirksame Trainingsform die aus dem Hochleistungssport stammt. Wer sich für HIIT Training entscheidet, muss bereit sein an seine körperliche Belastungsgrenze zu gehen. Lässt man sich darauf ein, gilt es als mitunter effektivstes Training überhaupt und es zeigen sich schnelle Erfolge beim Bodyshaping.