

MOBILITY GUIDE

Dein Weg zu mehr Beweglichkeit & Wohlbefinden



Inhaltsverzeichnis

<u>Warum Mobility?</u>	Seite 3
<u>Was ist Mobility?</u>	Seite 3
<u>Was dich in diesem Guide erwartet</u>	Seite 3
<u>So nutzt du diesen Guide</u>	Seite 4
<u>Aktiv vs. Passiv</u>	Seite 5
<u>Schulter</u>	Seite 6
<u>Wirbelsäule</u>	Seite 9
<u>Hamstrings</u>	Seite 13
<u>Hüfte</u>	Seite 16
<u>Challenges</u>	Seite 17
<u>Workbreak-Mobility</u>	Seite 17
<u>Atem-Übungen</u>	Seite 19
<u>Body-Scan</u>	Seite 19
<u>Tipps für dein Nervensystem</u>	Seite 21



Warum Mobility?

Gezieltes Beweglichkeitstraining hilft dir, deine Bewegungsumfänge zu erweitern, verlorene Mobilität wiederherzustellen und Bewegungsmuster langfristig zu verbessern. Das kann deine sportlichen Fähigkeiten erweitern oder einen positiven Einfluss auf deinen körperlich eher einseitigen Büroalltag haben.

Was ist Mobility?

Mobility oder Beweglichkeitstraining zielt darauf ab, den Bewegungsumfang eines Gelenks zu vergrößern. Hierbei geht es nicht um ein "sinnloses Ausleichern" von Gelenken, sondern um eine kontrollierte Gelenkbewegung sowie Stabilisation im jeweiligen Endbereich.

Beweglichkeitstraining bringt einen Zugang zu neuen oder verlernten Bewegungen.

Was dich in diesem Guide erwartet

- Strukturierte Übungen für Schulter, Wirbelsäule, Hamstrings und Hüfte
- Aktiv – Passiv – Mobilisation: Klare Unterscheidung und Anwendung
- Empfehlungen zu Wiederholungen und Dauer
- Mini-Challenges zur Selbsteinschätzung & Motivation
- Tools zur Nervensystem-Regulation: Atmung, Body Scan, Routinen

Du erhältst einen kompakten Überblick an Übungen, die du in dein Beweglichkeitstraining integrieren kannst oder ergänzend zu anderen Einheiten durchführen kannst. Somit hast du einen idealen Einstieg für die Verbesserung deiner Beweglichkeit.



So nutzt du diesen Guide

Dieser Guide soll dir helfen, deine Beweglichkeit systematisch zu verbessern – alltagstauglich, wirksam und nachhaltig. Du kannst ihn flexibel einsetzen: als gezielte Mobilisation einzelner Gelenke, als Ergänzung zum Krafttraining oder als eigenständige Mobility-Routine.

Drei mögliche Anwendungsweisen

1. Daily Mobility Routine (5–10 Minuten täglich)

Perfekt für Alltag, Büro oder zur morgendlichen Aktivierung.

- Wähle 2–3 Übungen aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Schulter, Wirbelsäule, Hüfte).
- Führe pro Übung 5–10 Wiederholungen oder 30 Sekunden durch.
- Fokus: Qualität vor Quantität. Bewege dich bewusst, nicht „nebenbei“.

2. Fokus-Training (20–30 Minuten, 2–3x pro Woche)

Wenn du gezielt an einem Bereich arbeiten willst.

- Wähle 4–6 Übungen zu einer Körperregion (z. B. Hüfte).
- Verwende passive, aktive und mobilisierende Varianten.
- Integriere Atmung oder Nervensystem-Techniken für Regeneration.

3. Pre-Workout Mobility

Zur Vorbereitung auf Kraft-, Tanz- oder Pole-Einheiten.

- Wähle 2–3 mobilisierende, aktive Übungen für die beanspruchte Region.
- 1–2 Runden mit mittlerer Intensität → Ziel: Gelenke aktivieren, kein Stretching-Overload.

Bonus-Tipp: Mini-Routine für stressige Tage

- 1 Mobilisation + 1 Atmung + 1 bewusster Moment (z. B. Body Scan)
- Dauert < 5 Minuten und hat einen großen Einfluss auf dein Nervensystem.



Der Guide ist nach Gelenken gegliedert, wobei es auch zu Überschneidungen kommen kann. Du hast zu jedem Gelenk "passive" und "aktive" Methoden um an deiner Beweglichkeit zu arbeiten, sowie unterschiedliche Übungen zum Mobilisieren.

Passiv

Passiv: die Dehnung erfolgt durch Fremdeinwirkung, entweder durch eine Person oder durch einen statischen Widerstand - Wand, Boden - ohne eigene aktive Muskelkontraktion.

Aktiv

Erfolgt eine Gelenkbewegung durch ihre gesamte Amplitude zu ihrem Endbereich ohne externe Kraft, so geschieht dies aktiv.

↻ 3-5 | ⏳ 15-30 Sek.

Neben jeder Übung findest du Empfehlungen zur Wiederholungszahl oder Übungsdauer. Diese Angaben dienen als Richtwerte und sollten an dein Trainingslevel sowie deine persönlichen Erfahrungen angepasst werden.

Solltest du Schmerzen bei einer Übung verspüren kontaktiere bitte deine/n Trainer/in oder in weiterer Folge eine/n Physiotherapeutin/en.

Du hast weitere Fragen zum Beweglichkeitstraining?
Kontaktiere mich gerne unter hello@th-training.at.

Viel Spaß
beim Ausprobieren!

Tessa



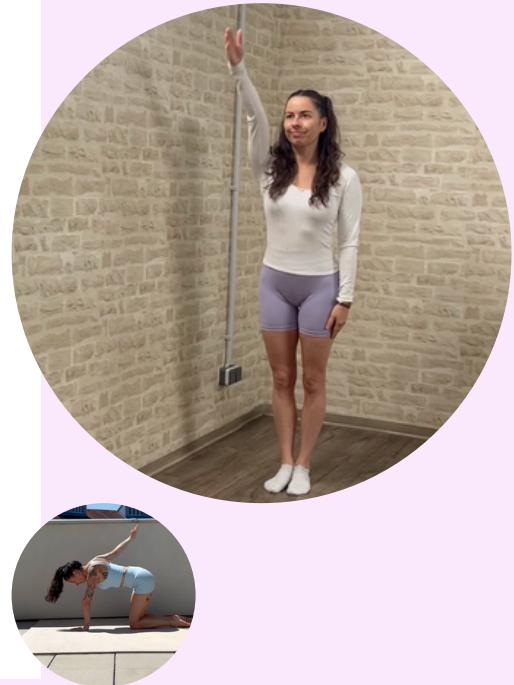
Schulter

Mobilisation

Arm Circle Along Wall

- Stelle dich mit einem kleinen Abstand seitlich von einer Wand auf.
- Der Abstand muss so gewählt sein, dass bei der Übungsausführung kein Kontakt entsteht.
- Hebe nun den Arm der sich näher zur Wand befindet hoch und mache eine Kreisbewegung.
- Drehe die Handfläche in oberster Position in Richtung Wand.
- Komme über die gleiche Bewegung wieder zurück in die Ausgangsposition.

⌚ 5-10/Seite



Variante:

Quadruped Shoulder CARS

Teacup Serving

- Führe deine Ellenbogen zu deinem Körper und deine Hände mit der Handfläche nach oben gerichtet von deinem Körper weg.
- Beginne nun deine Hände über hinten bis oberhalb deinen Kopf zu führen, die Handflächen bleiben dabei nach oben gerichtet.
- Führe nun beide Arme nach vorne bis sie gestreckt sind.
- Danach zeichnest du jeweils einen Kreis mit deinen Händen nach außen und rotierst sie unter deine Schulter.
- Komme wieder zurück in die Ausgangsposition.

⌚ 5-10





Schulter

Passiver Stretch

Passive overhead mobility with stick

- Lege dich auf eine Bank und greife mit deinen Händen einen Stock.
- Wandere nun mit den Händen so weit wie möglich nach oben.
- Versuche deine Arme dabei gestreckt zu halten.
- Halte deinen Kopf unten.
- Halte auch den Kontakt zwischen deiner Brust und der Bank aufrecht.
- Halte die Position für einen Moment und wandere wieder zurück in die Ausgangsposition.

⟳ 3-5 | ⏳ 15-30 Sek.



Supported C-Stretch

- Stelle dich mit dem Rücken zu einer Stange oder lehne dich gegen einen Türrahmen.
- Greife mit deinen Händen über deinen Kopf nach oben und halte dich fest.
- Ziehe nun mit deiner Brust nach vorne weg.
- Versuche dich dabei mit deinen Armen wegzudrücken.
- Versuche in der Position weiter zu atmen und nicht die Luft anzuhalten.
- Komme wieder zurück in die Ausgangsposition.

⟳ 3-5 | ⏳ 15-30 Sek.





Schulter

Aktiver Stretch

Active Stick Lift

- Lege dich auf eine Bank und greife mit deinen Händen einen Stock.
- Wandere nun mit den Händen ein Stückchen nach oben.
- Versuche deine Arme dabei gestreckt zu halten.
- Halte deinen Kopf unten.
- Halte auch den Kontakt zwischen deiner Brust und der Bank.
- Versuche nun den Stock hochzuheben und kurz in der Luft zu halten.
- Wandere wieder zurück in die Ausgangsposition.

⟳ 5-10 | ⏳ 3-5 Sek.



Überzieher in Rückenlage auf Bank

- Halte ein leichtes Gewicht in deinen Händen und lege dich mit dem Rücken auf eine Bank. Die Füße stehen auf der Bank.
- Ziehe dein Schambein zu deinem Brustbein.
- Bewege die ausgestreckten Arme langsam über deinen Kopf in Richtung Boden. Ziehe die Schultern zu deinen Ohren.
- Bewege nach einer kurzen Pause in der unteren Position die Arme wieder zurück.
- Vorsicht: Versuche in der untersten Position "aktiv" zu bleiben und nicht im Gelenk "zu hängen".

⟳ 5-10 | ⏳ 10 Sek.





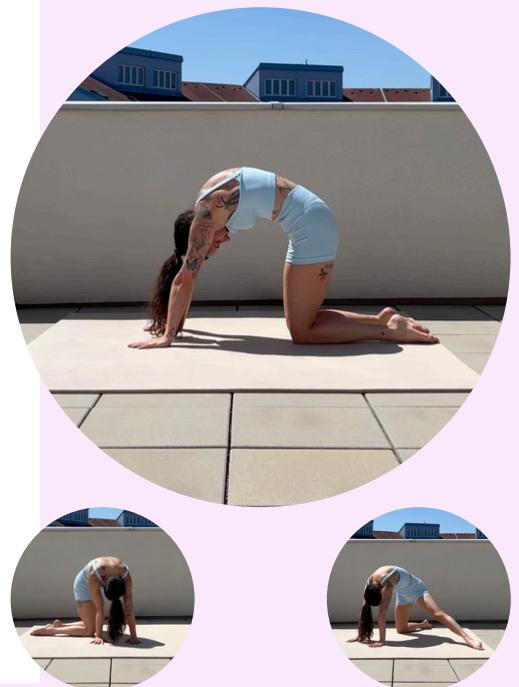
Wirbelsäule

Mobilisation

Cat Cow

- Starte im Vierfüßlerstand.
- Beim Einatmen drückst du deinen Rücken fest nach oben.
- Versuche dabei Länge in die Lendenwirbelsäule zu bekommen.
- Beim Ausatmen bringst du den Rücken nach unten, ziehst deinen Hals in die Länge und die Schultern zurück.

⌚ 5-10



Varianten:

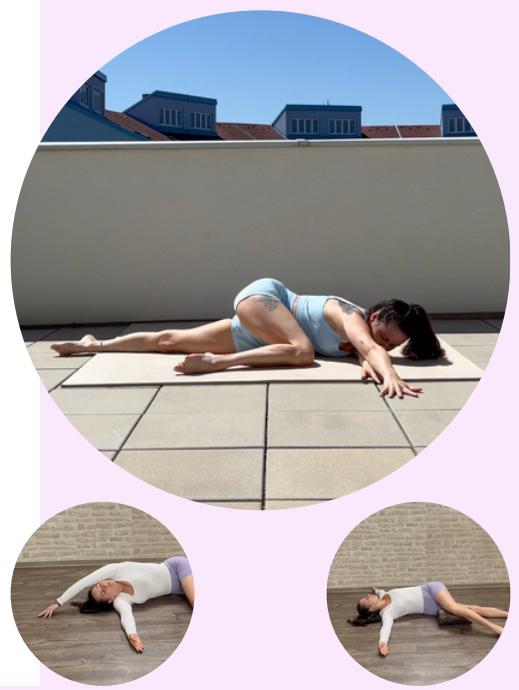
Lateral Flexion Cat Cow

One Leg Extended Cat Cow

Open Book Stretch

- Von der Rückenlage ausgehend überschlägst du ein Knie und drehst dich zur selben Seite.
- Strecke beide Arme vor dir aus.
- Ziehe nun mit dem oberen Arm weit nach vorne.
- Danach öffnest du deine Brust indem du den oberen Arm zur anderen Körperseite bewegst und ausstreckst.
- Das Bein bleibt dabei stabil.

⌚ 5-10/Seite



Varianten:

Open Book Stretch Arm Circle

Open Book Stretch with Foam Roller



Wirbelsäule

Mobilisation

BWS Rotation zu beiden Seiten - sitzend

- Setze dich aufrecht auf eine Bank.
- Lege deine Hände gekreuzt auf deine Schultern.
- Beginne dich nun in aufrechter Position zur Seite zu drehen.
- Versuche dabei leicht in den Endbereich hinein zu dehnen.
- Die Hüfte bewegt sich dabei nicht.
- Drehe dich nun zur anderen Seite.

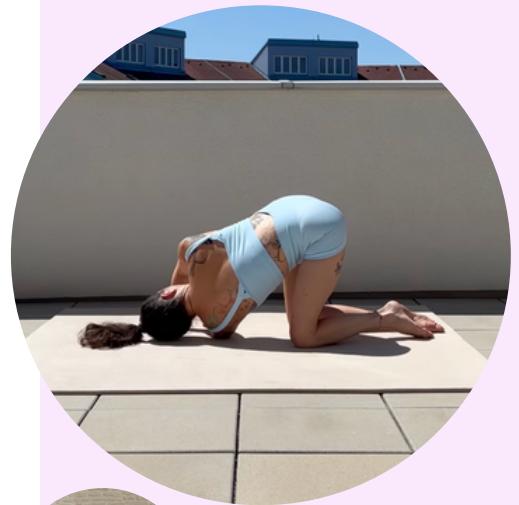
⌚ 5-10/Seite



3 Way Reach through

- Starte im 4-Füßler Stand.
- Ziehe mit einem Arm so weit wie möglich seitlich unter deine gegenüberliegende Körperseite.
- Öffne den Arm zur anderen Seite und deinen Brustkorb so weit wie möglich nach oben.
- Wiederhole die Bewegung diagonal von vorne nach hinten und von hinten nach vorne.
- Deine Hüfte bleibt dabei stabil und bewegt sich nicht.

⌚ 5-10/Seite



Variante:
Rotation im Vierfüßlerstand





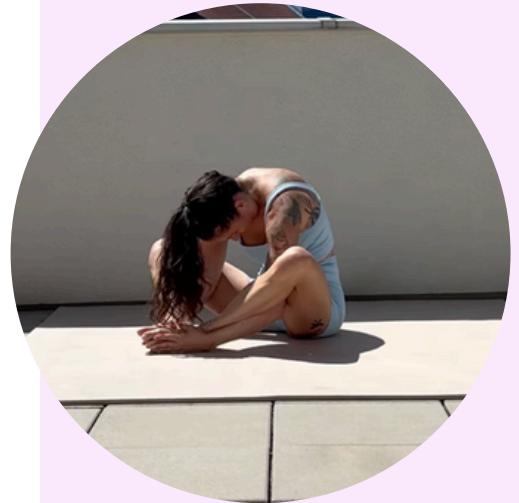
Wirbelsäule

Passiver Stretch

Rundrücken im Schneidersitz

- Bringe sitzend beide Fußsohlen aneinander.
- Greife nun mit beiden Händen von unten an deine Knöchel oder Füße.
- Halte dich mit den Händen fest und drücke nun deinen Rücken nach hinten in die Dehnung.
- Versuche dabei Länge in die Lendenwirbelsäule zu bekommen.
- Halte die Position für einen Moment und komme dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

⟳ 3-5 | ⏳ 15-20 Sek



Cobra

- Lege dich in die Bauchlage. Der Blick ist in Richtung Boden.
- Ziehe deine Hüfte in Richtung deiner Rippen.
- Greife nun mit beiden Händen neben deinen Körper und beginne dich Wirbel für Wirbel nach oben zu rollen.
- Achte darauf, dass dein Schambein dabei am Boden bleibt, deine Arme gestreckt sind und du deine Schultern weg von den Ohren ziehst.
- Greife gegebenenfalls noch einmal mit deinen Händen nach.
- Ziehe mit der Brust tendenziell nach vorne weg.

⟳ 3-5 | ⏳ 30-60 Sek





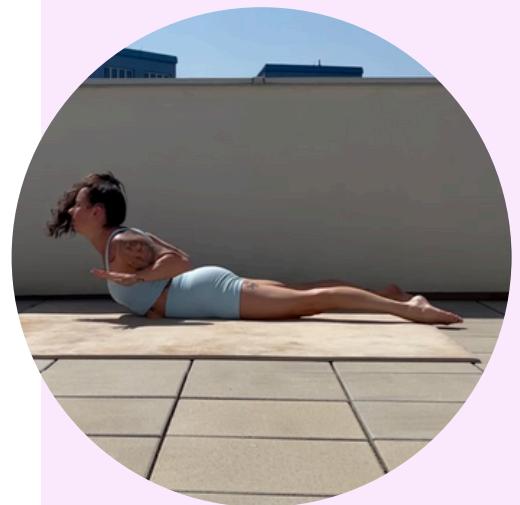
Wirbelsäule

Aktiver Stretch

Aktive Cobra Rolle

- Lege dich in die Bauchlage. Der Blick ist in Richtung Boden.
- Ziehe deine Hüfte in Richtung deiner Rippen.
- Versuche deinen Oberkörper nun von der Bauchlage ausgehend aktiv soweit wie möglich aus eigener Kraft nach oben zu ziehen.
- Dann greifst du mit den Händen auf den Boden und hilfst dir damit den “restlichen Weg” in deine oberste Position.
- Komme langsam Wirbel für Wirbel wieder tief und ziehe mit deiner Brust dabei nach vorne weg.

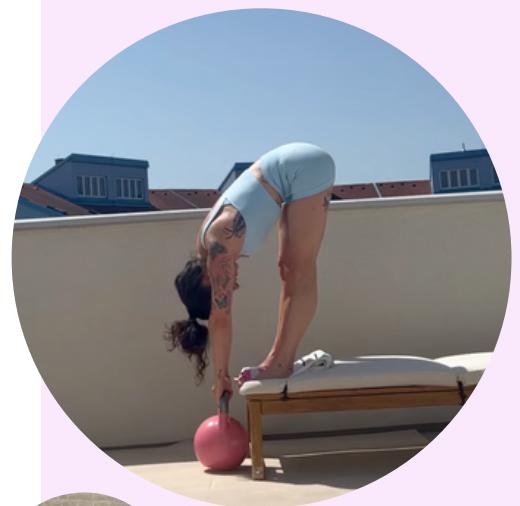
⌚ 5-10



Jefferson Curl

- Stelle dich mit einer Kettlebell oder einem anderen Gewicht in den Händen auf eine aufgestellte Bank oder Box.
- Sorge dafür, dass diese nicht kippen kann und das Gewicht anfangs nicht zu schwer ist!
- Beginne dich nun von oben Wirbel für Wirbel nach unten einzurollen.
- Ziehe dabei so tief wie du kannst.
- Komme wieder Wirbel für Wirbel nach oben.

⌚ 5-10



Variante:

Bodyweight Jefferson Curl





Hamstrings

Mobility

Bodyweight RDL to Knee Drive

- Stelle dich aufrecht hin.
- Ziehe ein Knie vor deinem Körper nach oben. Halte deine Hände dabei auf deinen Hüften.
- Bringe das Bein nun gestreckt nach hinten und den Oberkörper gleichzeitig parallel zum Boden.
- Das Standbein ist dabei leicht gebeugt.
- Die Hüfte bleibt parallel zum Boden.
- Ziehe nun dein Knie wieder vor deinen Körper nach oben.

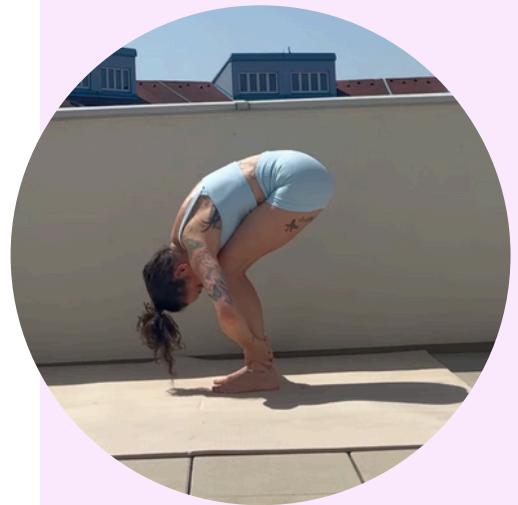
⌚ 5-10/Seite



Bent Over Hamstring Mobility

- Beuge dich aus einer aufrechten Position mit deinem Oberkörper nach vorne und fasse bei gebeugten Knien an deine Knöchel.
- Der Bauch sollte so gut wie möglich deine Oberschenkel berühren.
- Versuche nun deine Beine so weit wie möglich zu strecken ohne den Kontakt zwischen deinen Oberschenkeln und deinem Bauch dabei zu verlieren.
- Komme anschließend wieder zurück in die Beugung.

⌚ 5-10





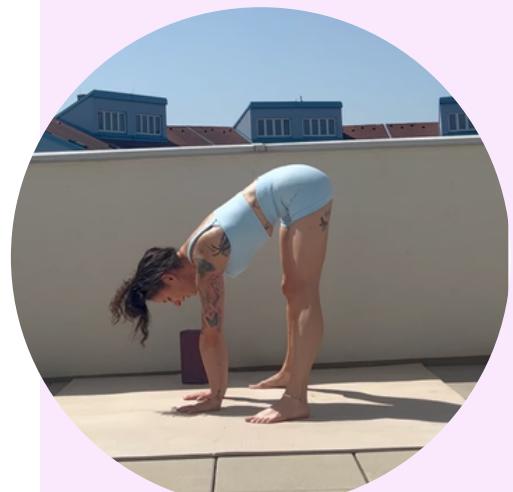
Hamstrings

Passiver Stretch

Hands to Floor (+ Pelvic Tilt)

- Stelle dich etwas breiter als Schulterbreit auf.
- Beuge dich nun so weit wie möglich zum Boden.
- Verwende alternativ zwei Blöcke zum Abstützen.
- Rolle deine Sitzbeinhöcker nun so weit wie möglich in Richtung Decke/Himmel.
- Komme wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederhole den Vorgang.

⌚ 5-10



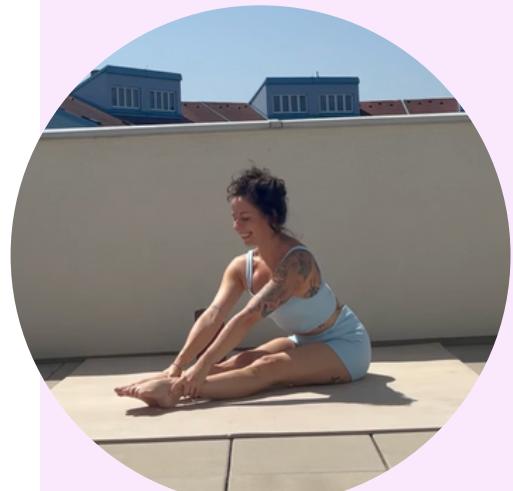
Varianten:

Staggered Stance Pelvic Tilt

Pike Stretch

- Setze dich im Langsitz auf den Boden.
- Versuche mit aufrechtem Oberkörper so weit wie möglich mit deinen Händen nach vorne zu greifen.
- Ziehe dabei mit deinen Sitzbeinhöckern nach hinten.
- Halte dein Brustbein dabei aufrecht.
- Halte diese Position.

⌚ 30-60 Sek.



Varianten:

Arm assisted Pike stretch



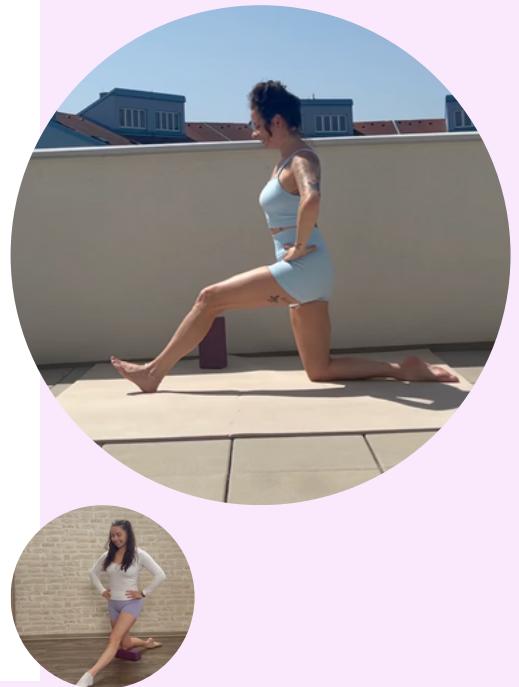
Hamstrings

Aktiver Stretch

Half Split Push and Pull

- Du startest auf deinen Knien und stellst ein Bein leicht gebeugt vor dir auf.
- Ziehe deine Zehenspitzen zu dir.
- Drücke fest mit der Kraft aus deinem Oberschenkel die Ferse in den Boden.
- Nun versuche vom Gefühl her die Ferse über Druck in den Boden zu dir zu ziehen.
- Löse die Spannung wieder und wiederhole den Vorgang.

⌚ 5/Seite | ⏳ 5-10 Sek.



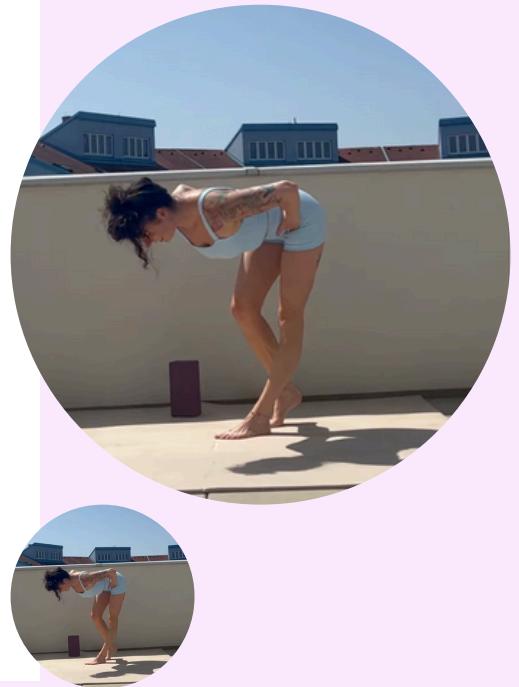
Varianten:

Sliding Split

Staggered Stance Hip Hinge ISO Hold

- Du startest in einer leicht versetzten Fußstellung.
- 80% des Gewichtes befinden sich auf dem Standfuß, mit dem anderen Fuß bist du nur mit dem Ballen am Boden.
- Du schiebst die Hüfte nun nach hinten. Dadurch kommt der Oberkörper nach vorne.
- Versuche die Spannung gut in deinem Hamstring zu spüren und mit den Sitzbeinhöckern nach hinten zu ziehen.
- Halte diese Position.

⌚ 3/Seite | ⏳ 15-30 Sek.



Varianten:

Staggered Stance Hip Hinge Pulse



Hüfte

Mobilisation

Quadruped Hip Circles

- Starte im 4-Füßler Stand.
- Führe nun ein abgewinkeltes Bein nach hinten hoch.
- Führe das Knie nun über eine Kreis-Bewegung zur Seite.
- Achte darauf, dass deine Hüfte während der Übungsausführung parallel zum Boden gerichtet bleibt.
- Achte auch darauf, dass dein Körper nicht zur Seite ausweicht.

↻ 5-10/Seite



Deep Squat Mobility

- Komme in eine tiefe Kniebeugen-Position.
- Wenn du dabei Schwierigkeiten hast, stelle dich mit deinen Fersen auf eine erhöhte Unterlage.
- Bringe nun abwechselnd ein Knie in Richtung Boden und im Anschluss wieder nach oben.
- Versuche deinen Oberkörper dabei so aufrecht wie möglich zu halten.
- Wiederhole den Vorgang mit dem anderen Bein.

↻ 5-10/Seite





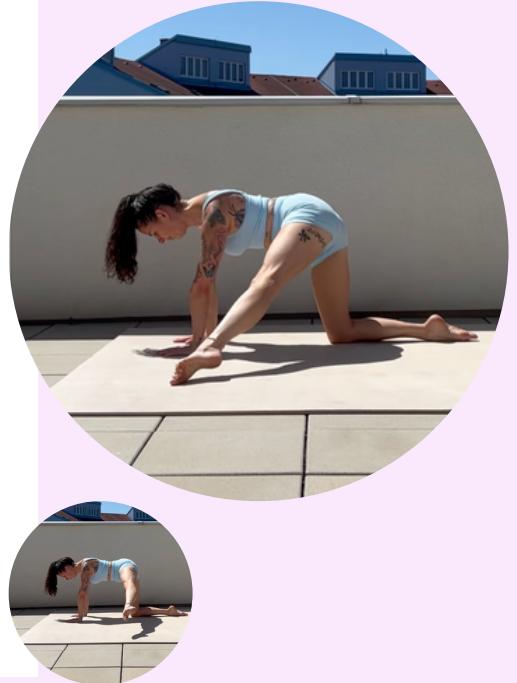
Hüfte

Mobility Aktiv

Quadruped extended lateral Leg Slide

- Starte im 4-Füßler Stand. Strecke ein Bein nach hinten aus.
- Führe das gestreckte Bein nun über die Seite so weit wie möglich nach Vorne.
- Achte darauf, dass deine Hüfte während der Übungsausführung nicht zur Seite ausweicht.
- Bringe dein Bein im Anschluss wieder zurück und wiederhole den Vorgang.

↻ 5-10/Seite



Varianten:

Quadruped Leg Slide to Lift

Leg Lift over Block

- Setze dich auf den Boden.
- Strecke ein Bein aus. Das andere Bein kannst du entweder gestreckt lassen oder wie im Video abwinkeln.
- Halte deinen Oberkörper aufrecht.
- Hebe das gestreckte vordere Bein über einen Gegenstand wie z.B. einen Yoga-Block.
- Versuche dabei mit dem Oberkörper nicht einzuknicken und das Bein gestreckt zu halten.

↻ 5-10/Seite





Challenges

Teste deine Mobilität mit diesen Challenges oder nutze sie regelmäßig, um deinen Fortschritt zu überprüfen.

Schuh-Challenge



Schulter Challenge



Squat Challenge





Workbreak

Workbreak-Mobility

Wenn du lange sitzt und dein Körper nach Bewegung schreit, ist diese Mini-Routine perfekt.

Handgelenke, Schultern, Wirbelsäule & Nacken – alles kommt in Bewegung.

- Wrist circles - open hands to closed fist
- Shoulder rotations closed hands
- Seated cat cow variation
- Neck stretch
- Seated thoracic rotation
- Seated hands to floor stretch
- Open chest neck mobility
- Seated thoracic mobility

Führe diese Routine 1–2x täglich zu je 5-10 Wh durch, dein Körper freut sich.





Atem-Übungen

4-7-8 Atmung

- Einatmen: 4 Sekunden
- Atem anhalten: 7 Sekunden
- Ausatmen: 8 Sekunden

Vor allem in stressigen Momenten dient diese Methode zur Beruhigung des Nervensystems.



Alternierende Nasenloch-Atmung

- Schließe das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atme tief und ruhig durch das linke Nasenloch ein.
- Schließe nun das linke Nasenloch mit dem rechten Ringfinger, halte den Atem für einen kurzen Moment an und öffne das rechte Nasenloch.
- Atme langsam und vollständig durch das rechte Nasenloch aus.
- Atme nun tief durch das rechte Nasenloch ein, schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und öffne das linke Nasenloch.
- Atme langsam und vollständig durch das linke Nasenloch aus.

Dies ist ein kompletter Zyklus. Wiederhole diesen Zyklus für etwa 5-10 Minuten, wobei du langsam und gleichmäßig atmest.

Atem- und Muskelentspannungsübung:

- Atme langsam und tief durch die Nase ein, sodass sich dein Bauch hebt.
- Spanne währenddessen bewusst einen Muskel an (z.B. Fäuste ballen, den ganzen Körper oder einen bestimmten Muskelbereich wie z.B. die Oberschenkel oder Schultern anspannen).
- Halte den Atem für etwa 4-5 Sekunden an.
- Während du den Atem anhältst, spanne den Muskel weiterhin an.
- Atme nun langsam durch den Mund aus und lasse gleichzeitig den angespannten Muskel vollständig los.

Spüre, wie sich dein Körper beim Ausatmen entspannt und die Anspannung aus dem Muskelbereich entweicht.



Body Scan - Variante

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und finde einen ruhigen Platz ohne Ablenkung. Falls es dir hilft kannst du auch Kopfhörer oder Oropax verwenden.



- Lenke deine Aufmerksamkeit in deinen Körper.
- Wenn Gedanken aufkommen (was sie meistens tun, wenn wir Ruhe haben) dann bewerte sie als das was sie sind, nämlich einfach nur Gedanken.
- Gibt es eine Stelle in deinem Körper, die deine Aufmerksamkeit möchte?
- Versuche sie zu fühlen ohne zu denken oder zu bewerten, was da ist.
 - Zu Beginn kann es sein, dass das unangenehm ist und unsere Gedanken uns vom Fühlen ablenken wollen. Versuche das zu bemerken und zu akzeptieren. Wenn es nicht mehr geht, ist es auch in Ordnung. Es geht darum, vom Denken ins Fühlen zu kommen.
- Wird deine Aufmerksamkeit durch einen äußeren Einfluss unterbrochen (wie z.B. ein Geräusch oder ein Licht) versuche auch das einfach zu akzeptieren und deine Aufmerksamkeit wieder in dich zu lenken.





Tipps für dein Nervensystem

Morgen-Routine

Dein Morgenritual für mehr Energie & Klarheit.

Für die kommenden Wochen lade ich dich ein, folgende kleine, aber wirkungsvollen Gewohnheiten in deinen Start in den Tag zu integrieren:



- Digital Detox am Morgen
 - Lege dein Handy über Nacht – wenn möglich – in ein anderes Zimmer und verwende einen analogen Wecker. Versuche außerdem, die erste Stunde nach dem Aufwachen auf Social Media oder dein Handy generell zu verzichten.
- Hydration first
 - Trinke direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser.
- Frische Luft & Sonnenstrahlen
 - Öffne das Fenster, gehe auf den Balkon oder in den Garten und nimm dir einen Moment für dich.
 - Atme bewusst zehn tiefe Atemzüge und lasse – wenn möglich – die Morgensonne dein Gesicht wärmen.
- Dankbarkeit am Morgen
 - Notiere dir drei Dinge, für die du heute früh bereits dankbar bist. Frage dich dabei: Warum könnte genau heute ein richtig guter Tag werden?

Phone Free Walk

Versuche mindest einmal pro Woche einen entspannten “Handy freien” Spaziergang einzuplanen. Am Besten in der Natur, wo du dich auf die Geräusche und Gerüche der Umwelt konzentrieren kannst und den Blick in die Ferne schweifen lassen kannst.

Dies hat einen enorm beruhigenden Einfluss auf unser Nervensystem und schafft eine gute Balance zum Alltags-Stress.



Tipps für dein Nervensystem

Raus aus dem Outcome-Fokus

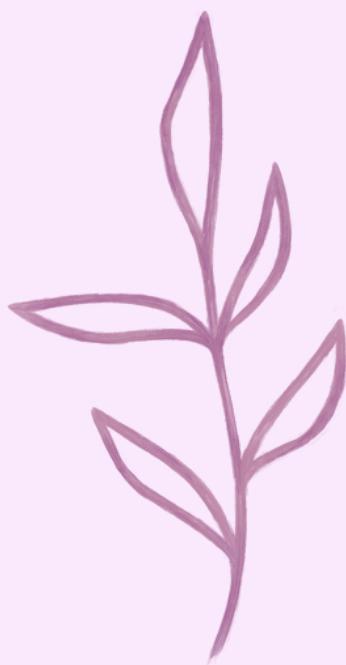
Ob Atmung, Mobility oder Entspannungstechniken – wer ständig ans Ziel denkt („ruhiger werden“, „tiefer entspannen“, „endlich runterkommen“), aktiviert oft genau den Stress, den man eigentlich reduzieren will.

👉 Effektive Regulation passiert nicht durch Leistung, sondern durch Präsenz.

Was spürst du jetzt?

Wie fühlt sich dein System heute an?

Regel: Dein Nervensystem reagiert auf das Hier und Jetzt – nicht auf deine Erwartungen. Weniger Wollen, mehr Wahrnehmen.





Training im Einklang mit deinem Leben.

Zielgerichtetes Training für eine gesunde Zukunft –
Für mehr Kraft und innere Balance.

Durch mein Coaching unterstütze ich dich
mit direktem Feedback in den Personal
Training Einheiten und individuell
angepassten Trainingsplänen.



Dein Training besteht aus einer ausgewogenen Mischung aus Krafttraining, Ausdauer, Mobility, Nervensystem-Regulation und Achtsamkeitstechniken – alles abgestimmt auf deine Ausgangssituation und deine Ziele.

Neben der körperlichen Unterstützung durch individuell angepasstes Training besteht meine Rolle auch darin, als Beraterin hinsichtlich der Themen Aufrechterhaltung sowie Verbesserung der physischen und mentalen Gesundheit aufzutreten.

Du hast weitere Fragen zum Coaching?
Kontaktiere mich gerne unter **hello@th-training.at**.

Heart icon and signature of Tessa Hartmann.

Haftungsausschluss

Alle Inhalte dieses Guides wurden sorgfältig erstellt, erfolgen jedoch ohne Gewähr auf Richtigkeit oder Vollständigkeit. Die Anwendung erfolgt eigenverantwortlich. Dieser Guide ersetzt keine medizinische oder therapeutische Diagnose oder Behandlung.
Fehler und Irrtümer vorbehalten.



Tessa Hartmann
hello@th-training.at
www.th-training.at

IG: Tessa_holistictraining
FB: Th-Training