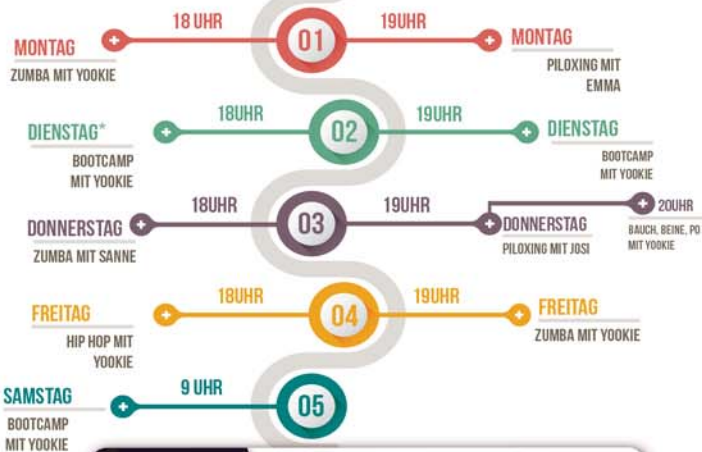


Kursplan 2017



Unsere Preise und Angebote 2017



Zusätzlich veranstalten wir jeden Monat Tanz-Events, an denen Ihr gerne teilnehmen könnt.

M T W Th F Sa S

Body Challenge Programm

Dieses Programm wurde von Yookie selbst kreiert. Für diejenigen, die sich nach einer sportlichen Herausforderung sehnen und motiviert sind an ihrem Körper zu arbeiten. Hierbei geht es Yookie nicht um Geld, sondern darum ein Team zu bilden, das gemeinsam trainiert, sich gegenseitig anspricht und so für die Ziele jedes einzelnen kämpft. Das Programm ist herausfordernd, aber der Erfolg zeigt sich schnell. **3-monatiges Programm, 4 Mal pro Woche, 80€ pro Person, inklusive Ernährungs- und Trainingsplan: ****

- 01.02.2017-30.04.2017 BODY CHALLENGE PROGRAMM
- 01.05.2017-31.07.2017 BODY CHALLENGE PROGRAMM
- 01.08.2017-31.10.2017 BODY CHALLENGE PROGRAMM
- 01.11.2017-31.01.2018 BODY CHALLENGE PROGRAMM

*Nur bei großer Nachfrage in den Sommermonaten

** Termine für Body Challenge werden separat bekannt gegeben.
Anmeldung unter yookiebudia@gmail.com erforderlich, maximal 20 Teilnehmer

AM ZUMBA PARTIES

- 06.02.2017 MONTAG AMZUMBA SPECIAL
- 25.02.2017 AMZUMBA PARTY
- 18.03.2017 NEONZUMBA PARTY
- 22.04.2017 BERLIN FITNESS DAY MIT ZUMBA, SALSA, PILOXING UND AFRIKANISCHEM TANZ
- 27.05.2017 MAN ON STAGE ZUMBA PARTY
- 12.08.2017 OPEN AIR ZUMBA PARTY
- 25.11.2017 AFRICAN DANCE TRIFFT AUF ZUMBA PARTY



Emma



Yookie



Josi

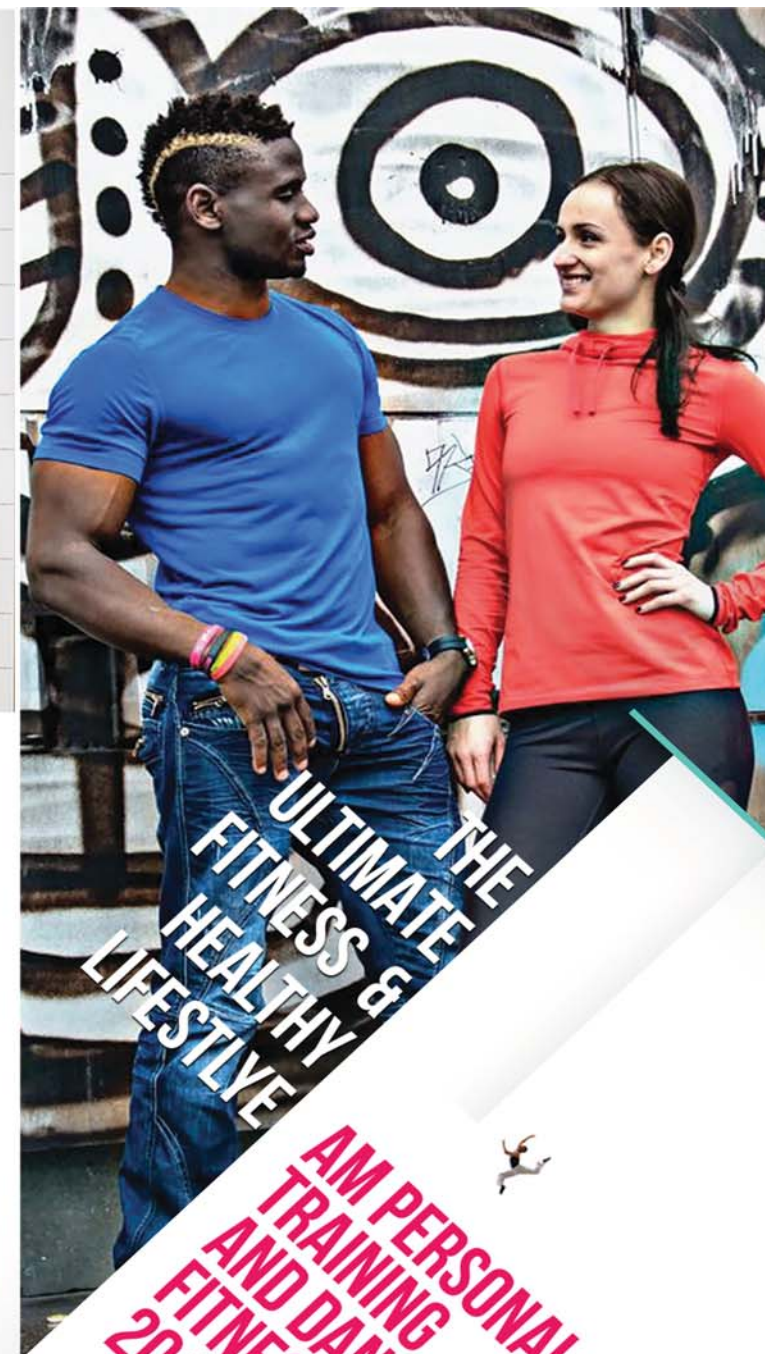
AM TEAM



Polina



Steffi



ULTIMATE FITNESS & HEALTHY LIFESTYLE

AM PERSONAL TRAINING AND DANCE FITNESS 2017

GET IN TOUCH

www.personaltraininganddance.de
Email-personaltraininganddance@gmail.com

Traffic Club Berlin
Alexanderstr. 7
Berlin

/personaltraininganddance



Wie wird man fit und wie beginnt man auf gesunde Weise nach langer Verletzungspause wieder mit dem Training?

Jeder sollte es stets vermeiden mit einer radikalen Diät zu beginnen. Diese Form des Abnehmens ist keinesfalls gesund.

Eine solche Diät birgt große Gefahren, auch für gesunde Menschen und Menschen jeden Fitness-Levels.

Der beste Weg mit der Arbeit am eigenen Körper zu beginnen, ist eindeutig essen. Essen nach einem stabilen Ernährungsplan. Ebenfalls ist es für jeden, der noch nie im Fitnessstudio trainiert hat oder auch für diejenigen, die regelmäßig sehr hart trainieren ratsam, vor dem Beginn Ihres ersten Workout-Programmes einen Arzt oder Fitness-Experten aufzusuchen.

Verändere deine Ernährung, indem du Lebensmittel vermeidest, die Entzündungen und Schwellungen im Körper hervorrufen.

Zucker, Gluten, Kohlenhydrate und Alkohol durch grünes Gemüse, Proteine und gesunde Fette zu ersetzen, hilft dir deine körperlichen Ziele zu erreichen.

Ein riesiger Trugschluss ist jedoch, dass Fett schädlich ist. Gute Fette, wie beispielsweise die einer Avocado, Ziegenkäse oder der Haut eines Huhns, lassen deine Haut gesünder aussehen ohne dabei eine Gewichtszunahme herbeizuführen.

Yookie – Trainer, Tänzer und Sport-Experte bei der AM Personal Training and Dance Company sagt, dass es Teil seines Jobs ist, Menschen, Athleten und Kinder, durch bestimmte Bewegungstechniken und Trainingsmethoden wieder auf ein bestimmtes Fitness-Level zu bringen.

Zu den Aufgaben eines Personal Trainers gehört es auch, denjenigen zu helfen, die durch Verletzungen eingeschränkt waren. Sie sollen ihr normales Leben rundum wieder aufnehmen können, ihre physischen Funktionen nach und nach verbessern und mit geeigneten Übungen Ihre Gesundheit fördern.

Wir übernehmen auch die Rehabilitation in der Endphase.

Hier die effektivsten Tipps von Yookie, wie du durch die richtige Kombination aus gutem Essen und regelmäßigem Training tagtäglich glatt, strahlend und fit aussiehst:

M T W Th F Sa S

Achte auf deine tägliche Kalorienzufuhr

Konzentrier dich darauf weniger zu essen und mehr zu trainieren, um ein tägliches Kaloriendefizit von 1000 kcl zu erreichen. Dadurch wirst du 0,5-1 kg pro Woche an Gewicht verlieren. Wenn du zurzeit 2200 kcl pro Tag zu dir nimmst, reduziere auf 1600 kcl und verbrenne zusätzlich 400 kcl durch dein Training.

Vermeide Radikaldiäten

Radikaldiäten, sprich möglichst wenig zu essen, scheinen die Lösung zu sein, um schnellstmöglich Gewicht zu verlieren. Der größte Teil des verlorenen Gewichts kommt aber von dem Abbau des Muskelgewebes. Zusätzlich verlangsamen diese extremen Diäten den Stoffwechsel. Das führt dazu, dass du sobald du die Diät beendest, das Gewicht schneller wieder hast, als du es verloren hast. Der Körper hat sich daran gewöhnt langsamer zu arbeiten. Der Körper benötigt Energie, um deine Übungen effektiv und mit Kraft durchzuführen. Das Training wird wesentlich härter sein, wenn du hungerst.



Reduziere den Wasseranteil in deinem Körper

Wenn du nur zwei Wochen hast, um deinen Körper in Form zu bringen, wirst du neben dem Fettabbau auch jegliche Lebensmittel vermeiden, die den Körper aufblähen lassen. Das Gewicht von Wasser im Körper macht ein paar Kilogramm aus, aber ein paar grundlegende Veränderungen an deinen Essensgewohnheiten können helfen, dahingehend etwas Gewicht zu verlieren. Hauptsächlich Natrium bindet Wasser im Körper. Vermeide daher große Mengen an Speisesalz. Nur ein Gramm Salz kann zu einem Kilo mehr auf der Waage führen. Dieses verschwindet natürlich irgendwann, aber es resultieren somit starke Gewichtsschwankungen.



Lies die Etiketten auf Lebensmitteln

Lies die Schilder auf Nahrungsmitteln und achte darauf, nicht mehr als 2300mg Natrium pro Tag zu dir zu nehmen. So vermeidest du den aufblähenden Effekt. Des Weiteren solltest du anstelle von großen Portionen, mehrere kleine pro Tag zu dir nehmen. Bitte beachte, dass auch gesunde Lebensmittel, wie Brokkoli oder Bohnen, Gase in deinem Körper bilden können.



Tipps für dein Workout

Wähle eine Übung oder ein Workout pro Muskelgruppe

-Oberkörper

-Unterer Körper

-Tiefenmuskulatur

-Beine

M T W Th F Sa S



Mach fünf Sätze zweimal pro Woche, um das beste Ergebnis zu erzielen und fordere dich selbst heraus

Du wirst es erkennen, wenn du dein Workout beendet hast. Denke immer daran: Es ist nicht wichtig, wie du gestartet bist, sondern wie du das Workout beendest. Disziplin ist der Schlüssel, sich selbst zu motivieren. Wir können nicht alles von der Motivation des Trainers abhängig machen. Ohne Eigeninitiative ist es als würden wir auf den Misserfolg warten.



Was ist erforderlich, um Sport zu treiben

Du benötigst fünf Grundlagen, um deinen Sport oder dein Workout zu beginnen. Diese werden dir ebenfalls helfen, wenn du dich entmutigt fühlst und aufgeben willst.

Es ist wichtig, dass du während deines Workouts nicht alleine gelassen wirst. Wenn dein Trainer dir erzählt hat, dass es einfach sein wird, hat er gelogen. Dieses Workout erfordert deine volle Aufmerksamkeit, dein Engagement und viele andere Dinge, wie

Zeit	Platz	Ernährungsprogramm	Disziplin
			Trainingsprogramm

Was ist erforderlich, um Sport zu treiben

Mit der AM Personal Training and Dance Company sind wir bestrebt alle zu motivieren und zu helfen, die sich dem Sport hingeben wollen. Wir kreieren neben dem Personal Training spezielle Kursprogramme, um den Vorstellungen und Wünschen unserer Kunden entgegen zu kommen.

Hierbei setzen wir auf den persönlichen Kontakt, um den Kunden zu ermöglichen ihre Wünsche und Ziele ohne Angst oder Scham auszudrücken und somit in unserer Begleitung gezielt daran zu arbeiten.

Qualität und Quantität unserer Programme wird in unserer Company, durch erfahrene Trainer umgesetzt. Unser Ziel ist es eine Plattform zu bilden, bei der auch Kunden, die gestresst von der Arbeit kommen, von unserem Programm Gebrauch machen können und den Rest des Tages so erfrischt angehen können.

Mit unserer zentralen Lage in der Mitte Berlins und der hervorragenden Anbindung an die öffentlichen Verkehrsmittel, ist die AM Personal Training and Dance Company für jedermann erreichbar. Wir vereinen viele Möglichkeiten sich auszupeinern und wollen damit möglichst viele Menschen davon überzeugen, ihr Leben durch Sport umzukrempeln.