

MAXIMIERE DEINE TEAMLEISTUNG MIT PROFI-FITNESSTRAINING

Raus aus der Komfortzone!
DER KOTSCH
Fitness- und Personaltraining

FÜR FUßBALLTEAMS AUF ALLEN EBENEN

Warum unser Fitnessstraining Dein Team nach vorne bringt:

- **Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit**, um die Leistung auf dem Spielfeld zu maximieren
- **Verletzungsprävention**: Gezieltes Training, um das Risiko von Sportverletzungen zu minimieren
- **Individuelle und team-basierte Übungen**: Maßgeschneiderte Übungen und Trainingspläne, die auf die spezifischen Bedürfnisse jedes Spielers und des Teams als Ganzes eingehen.



UNSER ANGEBOT FÜR EUER TEAM

- **Fitness-Check / Körperanalyse**
- **Hocheffizientes Athletik-Training** auf dem Platz oder bei uns im Studio in Billerbeck
- **Trainingspläne** abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse, Teamziele oder entlang der Anforderungen von Spielerpositionen
- **Regeneration und Erholung:** Techniken und Strategien
- **Aufbautraining** nach Krankheit oder Verletzung

DEIN ANSPRECHPARTNER: LUKAS



Tel.: 0152-24562097

Email: lukas@der-kootsch.de

www.fitness-derkootsch.de



Der Kootsch
Sportpark Billerbeck
Helker Berg 5
48727 Billerbeck