

Du möchtest es auch?

FIT SEIN UND ZWAR DAUERND



**Deine körperliche Verfassung
liegt dir am Herzen?**

**Was machst du schon, was
kannst du tun?**

**Hier erfährst du, wie wertvoll
das Training im LABL sein
kann.**



THE GAME OF HEALTH

**WIR BRINGEN
ATHLETISCHE
EIGENSCHAFTEN
AN DIE FRAU UND
AN DEN MANN.**

WIE FINDEST DU IM LABL ZU ANDAUERNDER UND IMMER BESSERER FITNESS?

Im LABL haben wir uns ein ambitioniertes Ziel gesetzt: Wir möchten den Menschen in unserer Umgebung zu den körperlichen Eigenschaften eines Athleten verhelfen.

- Du bist schon sportlich aktiv und möchtest mehr?
- Du möchtest beginnen, an dir und deinem Körper zu arbeiten und weißt nicht so recht, wie?

Du bist an der richtigen Adresse! Mit unserer innovativen Arbeitsweise begleiten dich an dein Ziel. In einem personalisierten Rahmen mit Spaß am Tun und unter ständiger Kontrolle der Coaches.

Das machst du im LABL

Du wirst rennen, rudern, Rad fahren, seilspringen und ungewöhnliche Gegenstände tragen. Du wirst schnell große Lasten über verschiedene Entfernungen bewegen, Techniken aus Kraftdreikampf und Gewichtheben einsetzen. Du wirst Liegestützen und Klimmzüge machen, deine Bauchmuskeln trainieren wie noch nie und du wirst viel mit deinem Eigengewicht trainieren.

Das klingt interessant, aber du meinst, zu anspruchsvoll? Du glaubst du könntest das Training nicht durchziehen, weil es zu anstrengend sein könnte oder weil du dich langweilen und die Motivation verlieren könntest? Mach dir keinen Kopf! Wir wissen, dass es im Fitness eine Herausforderung ist, konstant zu bleiben.

Genau deshalb möchten wir dir helfen, kontinuierlich zu trainieren und bieten dir:

- Trainingseinheiten in kleinen Gruppen
- Jedes Training wird neu geschrieben, du machst nie zwei Mal das Gleiche
- Kurze Einheiten zu 60 Minuten, die du problemlos vor der Arbeit, in der Mittagspause oder gleich im Anschluss ans Büro absolvieren kannst
- Jede Einheit ist komplett und steht für sich, du musst dich nicht an einen Stundenplan halten, um das Programm zu erfüllen.
- Jedes Training wird Tag für Tag an deine persönlichen und effektiven Bedürfnisse angepasst.
- Die Coaches begleiten dich durch jede einzelne Trainingseinheit.



DIE 5 LABL-PFEILER DER LABL-METHODE

LABL will deinen bestmöglichen Ausgleich zwischen Gelenkigkeit, Koordination, Ausdauer, Leistung und Kraft erreichen.

1. Gelenkigkeit

Eine ausreichende Gelenkigkeit ist die Voraussetzung für einen reibungslosen Alltag und deine Trainingsresultate. Die Haare flechten, die Socken anziehen und im Auto nach hinten schauen sind Bewegungen, die du mit vollem Bewegungsumfang und schmerzfrei machen solltest. Im Training hilft eine gute Gelenkigkeit, Übungen korrekt durchzuführen und deine Kraft effizient einzusetzen.

2. Koordination

Koordination ist die Fähigkeit, den eigenen Körper zu kontrollieren.

Im LABL wirst du springen, Gewichte heben, Klimmzüge machen: Übungen, die den Einsatz mehrerer Gelenke und Muskeln benötigen. Um sie korrekt auszuführen, muss das Gehirn lernen, mit den richtigen Muskeln in der richtigen Reihenfolge zu kommunizieren.

3. Ausdauer

Ausdauertraining ist laufen, Rad fahren, schwimmen... aber nicht nur. Du trainierst Ausdauer, indem du eine gewisse Übungsintensität über einen möglichst langen Zeitraum hältst. Je nach Intensität kann dein Ausdauertraining also mehrere Stunden oder nur wenige Minuten dauern. In jedem LABL-Training nutzt du deine körpereigenen Energiesysteme und wird deine Ausdauer herausgefordert.

4. Leistung

Leistung ist die Geschwindigkeit, die du für eine Kraftübung anwendest. Was heißt das? Stell dir vor, 500kg Holz von A nach B zu bewegen. Mehr Leistung hat, wer schneller damit fertig ist. Oder wer sein Gewicht schneller auf den Berggipfel tragen kann. Oder wer den Ball weiter schießen kann. Im LABL helfen wir dir, deine körperliche Leistung in jeder Einheit zu verbessern.

5. Kraft

Bei Kraft geht es darum, Gewicht zu bewegen. Dabei kann es sich um Eigengewicht oder Fremdgewicht handeln. Im LABL wirst du herausfinden, dass man Kraft trainieren - und dabei auch Spaß haben kann. Außerdem wird dir klar werden, wie oft es schwieriger ist, den eigenen Körper zu bewegen, als eine Langhantel oder eine Kettlebell.



DAS SIND WIR

Wo ist LABL?

Unsere Fitnesshalle liegt in deiner unmittelbaren Nähe, in der Gewerbezone Barbian (direkt an der SS12). Es gibt einen großen Parkplatz und die Bushaltestelle "Handwerkerzone Barbian" ist nur 10 Meter von der Halle entfernt.

Wer ist LABL?

Raffaella Plunger

Coach mit Abschluss in Sportwissenschaften an der Universität von Verona seit 2014.

Qualität und Professionalität im Training ist das Um und Auf, dir zu guten Ergebnissen zu verhelfen.

Claudio Casarotto

Coach und Arbeitspsychologe mit langjähriger Erfahrung in der Welt des Leistungssports und großen Unternehmen.

Als Coach hilft er dir, dein volles Potenzial zu entwickeln und deine Ziele zu erreichen.



LABL STAFF

