

ARE YOU
READY TO
UPGRADE
YOURSELF?

JUKL^{HEALTH}

PERFORMANCE

→ CLUB

PERFORMANCE → CLUB

UNSERE VISION

**BACK TO THE BASICS - DIE MENSCHEN
SOLLEN SICH WIEDER NATÜRLICH UND
GESUND BEWEGEN, FREUDE VERSPÜREN
UND DABEI IHRE LEBENSQUALITÄT
STEIGERN**

JUKLHEALTH Performance System ist das Trainingskonzept der Zukunft, da es ein zielgerichtetes Training ist, dass die Bedürfnisse und Gegebenheiten eines Menschen berücksichtigt. Es geht um dich, ja genau DU stehst bei diesem Konzept im Mittelpunkt. Mit einfachen Hilfsmitteln, wie freien Gewichten, Medizinbällen oder funktionellen Trainingsgeräten, werden ganze Muskelgruppen trainiert. Mit Jeder Übung wird deine Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes, sowie dein Gleichgewicht und deine Koordination verbessert.

Jedes Training ist höchst individuell und auf jede Sportart abgestimmt. Dabei wirst du ideal auf die Belastungen im Alltag, Spiel oder Wettkampf vorbereitet. Typische Bewegungsmuster des jeweiligen Sports oder Alltags werden perfektioniert, individuelle Schwächen analysiert und behoben. Dadurch können Asymmetrien und Verletzungen vorgebeugt werden.

Durch die durchgeführten Eingangsanalysen und Anamnesegespräche finden wir für dich das auf dich perfekt angepasste Training, womit du deine persönlichen Ziele erreichen kannst. Wir legen sehr großen Wert auf freie Bewegungen und deren optimale Bewegungsqualität. Dadurch erreichst du einen optimalen Transfer in deinen Alltag.

JUKLHEALTH Performance Club in Dornbirn

Das Besondere am JUKLHEALTH Performance System ist die einzigartige Trainingsmethode, die von Julian Kleinheinz (JUKLHEALTH) durch langjährige Erfahrung, über 7.000 gecoachte Individuen aus dem Profi- und Gesundheitssport, sowie durch die Erfahrungen aus der Sportwissenschaft, Bewegungswissenschaft, Biomechanik, Physiotherapie und Orthopädie entwickelt wurde.

Volles Programm für dich!

Von MOBILITY, MOVEMENT, STRENGTH, BURN, SISYPHUS, und noch viele weitere Kurse, bei uns findest du alles, was dein Trainingsherz höherschlagen lässt und dich deinem ganz persönlichen Ziel näherbringt. Lass dich von den **top ausgebildeten Coaches** mitreißen und begeistern.

Mehr Spaß beim Training in kleinen Gruppen!

Hast du Lust auf mehr Power, mehr Leistung oder eine bessere Figur?

Im Gruppentraining betreut dich dein Personal Coach in jeder Situation, wie in einem 1:1 Training. Regelmäßige Fortbildungen mit der Handschrift von JUKLHEALTH sichern dir die Qualität deines Coaches. Lass dich führen, motivieren und begeistern. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, ob jung oder Best Ager, ob Profisportler oder Hobbysportler – wir wissen, dass wir für dich persönlich das optimale Workout finden.

UNSERE GRUPPENANGEBOTE

MOBILITY „First move well then move often“

Zielsetzung: Beweglichkeit steigern, Schmerzen reduzieren und Verletzungen vorbeugen! Dieses Training hat einen therapeutisch medizinischen Ansatz und vielfältigen Nutzen, welches ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene ist. Mobility eignet sich um nach Belastungen deinen Körper zu regenerieren und bringt deine Gelenke und deine Wirbelsäule wieder in die optimale Position. Zusätzlich werden dein Rumpf und bestimmte Körperregionen gestärkt. Durch das gezielte Faszientraining und Stretching werden in diesem Training unter anderem Verspannungen gelöst, Schmerzen reduziert und die Bewegungsfreiheit verbessert. Du wirst von uns ebenfalls durch Kraft- und einfache Zirkelmethoden geführt.

MOVEMENT „Basics first“

Zielsetzung: Haltung verbessern, Koordination, Bewegungen optimieren und Stoffwechsel ankurbeln!

Im JUKLHEALTH Performance Club steht Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Der Movement Kurs ist ähnlich aufgebaut wie der Mobility Kurs, allerdings sind wir hier mehr mit dem dynamischen Bewegungskernen beschäftigt. Das Besondere an diesem Training ist die Trainingsmethode, denn hier kommt dein eigenes Körpergewicht zum Einsatz. Dadurch können wir deine Haltung verbessern und zusätzlich Kraft und Kraftausdauer entwickeln.

STRENGTH „Train hard - but smart“

Zielsetzung: Kraft steigern, Muskulatur aufbauen sowie langfristig nachhaltig fit und gesund bleiben!

Zentrales Element dieses Workouts ist die nachhaltige, langfristige und gesunde Entwicklung von Kraft und Muskulatur. Nach einem kurzen Aufwärmen bringst du in diesem Kurs deine Muskeln zum Brennen!

BURN „If it burns you're getting closer“

Zielsetzung: Leistung optimieren, Power erhöhen und Athletik steigern!

Für alle, die es wissen wollen. In diesem Workout trainierst du nach einem kurzen Mobility & Movement - Part mit höchstmöglichen Intensitäten.

Dadurch hast du die Möglichkeit deine Leistung zu optimieren und deine Power zu erhöhen.

SISYPHUS – Ein Kurs zum Wohlfühlen und zum Wohlfühlen über sich selbst. Wir erforschen und üben, arbeiten hart und entspannen, denken und fühlen und lernen dabei hoffentlich mehr über uns selbst und einander.

Die Inhalte umfassen ein breites Spektrum an Bewegungskulturen (z.B. fernöstlich),

Trainingsmethoden und -modalitäten (z.B. traditionelles Kraft- und Konditionstraining, aufgabenorientiertes Training, FRC, Atem- und Meditationsarbeit) sowie den Erwerb von Fertigkeiten (z.B. Kniebeuge, Handstand). Durch den Umgang mit vielen verschiedenen

koordinativen Übungen wirst du in der Lage sein, universelle, zugrundeliegende Prinzipien zu erfassen, die dich in die Lage versetzen, intelligente, autonome Entscheidungen im Hinblick auf den eigenen Körper treffen zu können.

KURSPROGRAMM

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	BURN		MOBILITY		
	06:15 - 07:15		06:15 - 07:15		
		MOBILITY		STRENGTH	
		12:15 - 13:10		12:15 - 13:10	
	MOBILITY		SISYPHUS		MOVEMENT
	18:00 - 18:55		18:00 - 18:55		18:00 - 18:55
	BURN		STRENGTH		BURN
	19:15 - 20:10		19:15 - 20:10		19:15 - 20:10

Änderungen im Programm vorbehalten, ein Kurs findet erst ab einer Anzahl von fünf Personen statt. Durch die Voranmeldungen kann sich das endgültige Kursprogramm noch ändern.

Wichtig: Die Kurseinheiten müssen vorher von dir fix festgelegt werden. Präferierte Trainingstage werden für die Kapazitätsplanung hergenommen, um eine optimale Trainingsqualität gewährleisten zu können. Tausch der Trainingseinheiten ist natürlich durch Absprache möglich, damit eine optimale Betreuung gegeben ist.