



Mein Angebot für Sie - Personaltraining

Glückwunsch! Sie gehören zu den Menschen, die die wahren Bedürfnisse ihres Körpers kennen. Gerne unterstütze ich Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele. Ich orientiere mich an Ihren Zielen, Wünschen und Bedürfnissen - unser gemeinsames Ziel ist **IHR** Erfolg:

- 1. Ist-Analyse:** Gespräch zur Erstellung eines auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingskonzeptes. Eine gesonderte medizinische Untersuchung (EKG, Blutwerte etc.) ist wünschenswert und ist durch die Ist-Analyse von premium-fitness nicht zu ersetzen.
- 2. Trainingskonzept und Umsetzung:** Mit Ihnen gemeinsam erstelle ich ein maßgeschneidertes Bewegungsprogramm, das sich nach Ihren Möglichkeiten, Zielen und Wünschen richtet und zudem auf ihren Alltag abgestimmt ist. Sie geben den Rahmen vor und ich richte mich danach.
- 3. Trainings- und Leistungsangebot:** Individualität ist mein erklärtes Ziel für Sie und der Schlüssel zum Erfolg. Ich biete Ihnen ein umfassendes Angebot. Welche Elemente wir in Ihr Training einfließen lassen werden, orientiert sich an Ihren Möglichkeiten, Vorlieben und Zielen. Selbstverständlich können sich die Kombination der Elemente und der Schwerpunkte des Trainings nach gemeinsamer Absprache im Laufe der Zusammenarbeit ändern. Ich weise jedoch ausdrücklich darauf hin, dass meine Beratung keine medizinische Beratung ist. Mein derzeitiges Angebot umfasst:
 - Funktionelles Training (z.B. Ganzkörpertraining mit und ohne Zusatzgeräte wie TRX, Kettleball, Speedball-Training; Kraftausdauertraining)
 - Krafttraining (z. B. Rückentraining, Workout`s mit verschiedenen Hilfsmitteln und Gewichten; Training mit dem eigenen Körpergewicht, Vibrationstraining)
 - Koordinationstraining, Stretching und Entspannung
 - Fatburner & Herz-Kreislauf-Training (z. B. XCO-Walking oder - Running, Jogging, Intervalltraining, Cycling)
- 4. Trainingsort- und Zeit:** Morgens, mittags oder abends? Sie stehen im Mittelpunkt und sagen, wann Sie sportlich aktiv sein wollen - ob draußen, bei Ihnen zu Hause oder im Büro, im Trainingsraum PREMIUM FITNESS (Bismarckviertel) oder im Fitness-Studio.
- 5. Intelligentes Training:** Die Besonderheit des Personaltrainings liegt deshalb darin, ein optimales systematisches und vor allem individuelles Training auszuarbeiten, um Ihre Ziele in absehbarer Zeit zu erreichen und nachhaltig zu gewährleisten.
- 6. Philosophie und Arbeitsweise:** Exakte, maßgeschneiderte 1:1 Betreuung und hochwertige Qualität sind die Leitlinien meiner Arbeit mit Ihnen. Diese Leitlinien prägen den Weg zu unserem Ziel: **IHR ERFOLG**, der sich in gesteigerter Fitness, verbessertem Körpergefühl, erhöhter Lebensqualität, besser bewältigtem Stress und spürbarer Ausgeglichenheit ausdrücken soll. Das Erreichen der Ziele hängt natürlich sehr stark von Ihrem eigenen Beitrag ab.