



## <<PERSONAL TRAINING – NUR FÜR SIE PERSÖNLICH>>

Sich einen Personal-Trainer zu leisten ist keine Star-Allüre, sondern hat handfeste Vorteile und viele Motivgründe. Der größte Vorteil ist, dass nur Ihre Ziele im Vordergrund stehen und ich mich 100% darauf einstelle und sie in ihrer Zielerreichung fördere. Das schafft viel schnellere Erfolge und trägt damit ganz erheblich zu Ihrer Freude und Motivation bei. Es ist ihre ganz persönliche Zeit, in denen ich Sie ganz individuell fordere und fördere!

### Das Ziel

Bestmögliche und konsequente Erreichung Ihrer persönlichen Ziele z.B. in den Bereichen:

- Beeinflussung Körpergewicht
- Verbesserung der Fitness
- Beweglichkeit und Koordination
- Muskelaufbau
- Reduktion von emotionalem Stress
- Gezielte körperliche Aufbauarbeit / Entwicklung z.B. nach Krankheit

### Die Methode / Vorgehen

Am Anfang steht immer das Gespräch über die Absichten und Motive, über Möglichkeiten und Einschränkungen, über Zeiten und Neigungen, über Wünsche und Vorstellungen. Daraus folgt ein zielführender Trainingsplan der gemeinsam festgelegt und an dem gearbeitet wird. Dieser Plan ist nicht in Stein gemeißelt, permanent werden wir gemeinsam daran arbeiten um diesen den laufenden Erfordernissen und Entwicklungen anpassen.

### Die Kosten

Nach Vereinbarung