

Michael Holzer zum Thema Fitness mit dem Personal Trainer



Michael Holzer

Personal Training! Was ist das?

Wikipedia schreibt dazu:

„Personal Training bezeichnet das körperliche Fitnesstraining im Rahmen einer persönlichen und individuellen Betreuung einzelner Klienten durch jeweils einen Trainer. Diese 1:1-Betreuung unterscheidet sich vom Training in Gruppen. Dennoch betreuen viele Personal Trainer zusätzlich auch Klein-

gruppen, zum Beispiel MitarbeiterInnen einer Firma oder eines Konzerns.“

Diese Aussage trifft es voll auf den Punkt!

Durch die individuelle, sowie persönliche Betreuung durch einen gut ausgebildeten und qualifizierten Personal Trainer entstehen für Sie viele Vorteile:

*) Motivation, Motivation, Motivation (jaja die Geschichte mit dem inneren Schweinehund!)

*) 50-60% intensiveres und effektiveres Training

*) Vermeidung von Fehlern in Bewegungsabläufen

*) Überschreitung von persönlichen Grenzen

*) höhere Erfolgsaussichten, SEIN persönliches Fitnessziel zu erreichen!

*) Sie bestimmen WANN und WO sie trainieren

Persönliches Fitnessziel?

Sein persönliches Fitnessziel zu definieren ist die Grundlage für Ihren Erfolg!

Diese Ziele sind oft so unterschiedlich wie wir Menschen selbst.

Gewichtsabnahme, Gewichtszunahme (auch das gibt es!), Verbesserung der Ausdauer, gezielter Aufbau von Muskelmasse (z. B.: nach Verletzungen), wiedererlangen von Beweglichkeit und vieles mehr.

Eine der häufigsten Zivilisationskrankheiten unserer heutigen Zeit sind Beschwerden des Bewegungsapparates. Verursacht wird dies unter anderem durch mangelnde Bewegung in unserer technisierten Umwelt (langes sitzen an Computerarbeitsplätzen, Autofahren, etc.).

Daher benötigen unsere Muskeln, Sehnen, Bänder,

Knochen und Bandscheiben zur Erhaltung ihrer Leistungsfähigkeit mechanische Belastungsreize.

Genau hier setzt das Personal Training an.

Gemeinsam mit dem Kunden wird das Fitnessziel klar herausgearbeitet.

Danach wird ein optimal auf den Kunden abgestimmtes Workout (Trainingsplan) zusammengestellt.

Der Personal Trainer unterstützt den Kunden dabei es regelmäßig, korrekt und zeit-effizient durchzuführen.

Das Ziel ist klar! Was nun?

Jetzt folgt die Arbeit!

Nur durch regelmäßiges Training und angepasster Ernährung ist das Erreichen Ihres Zieles realistisch.

Der Personal Trainer trainiert mit Ihnen nach Ihrem

Trainingsplan und achtet sehr genau auf die Vermeidung von Fehlern in der Übungsausführung und ganz wichtig er MOTIVIERT!

Im Fokus steht Ihr effizientes Training!

Ob beim Nordic Walking, Laufen, Krafttraining, Fitnesstraining, uvm. Es stehen Ihnen viele Wege offen in ein neues Lebensgefühl zu starten!

Sollten Sie Interesse haben, so freue ich mich über ein persönliches, selbstverständlich kostenloses, Beratungsgespräch.

Text: Michal Holzer,
www.fitnessforlife.at

Fotos: Christian Mari,
www.christianmari.com