Personal Training

In meinem Personaltraining-Programm stehen Sie mit Ihren Wünschen, Bedürfnissen und vor allem Ihren individuellen Zielen im Mittelpunkt.

Gemeinsam entwickeln wir alltagstaugliche:

- Zielvorstellungen für Ihren Trainingserfolg
- Trainingspläne (von Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit)
- ganzheitliche Ernährungskonzepte

AP- Personal Training ist eine effiziente Möglichkeit für Menschen, die wenig Zeit haben und trotzdem gezielt trainieren möchten. Nach einem ausführlichen Anamnesegespräch werden wir die Ziele persönlich und ganzheitlich definieren. Zuvor sollten medizinische Vorbelastungen ausgeschlossen oder gezielt festgestellt werden.

Gemeinsam können wir es schaffen, dass Sie regelmäßig über Sport und die angepasste Ernährung ihren individuellen Alltag leichter und effizienter gestalten können.

Meine Trainingsmethoden basieren auf modernen trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen und Trainingsprogrammen und sind abwechslungsreich und zielorientiert gestaltet.