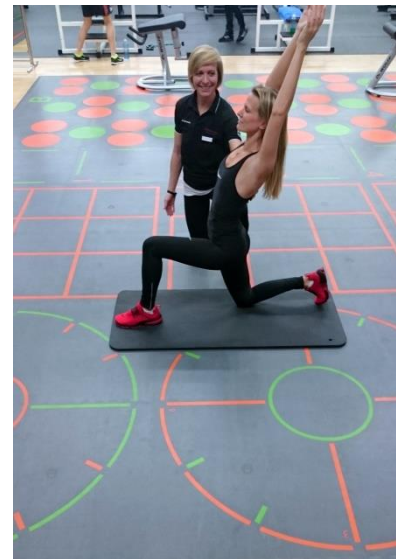


Individuell maßgeschneidertes Training

Britney Spears, Jennifer Lopez, Sharon Stone und Sylvester Stallone haben einen, Madonna ließ ihren einst sogar per Concorde zum Konzert nach London einfliegen. Keine Frage, Personal Trainer stehen als Trainingspartner und häufig auch als Ernährungsberater bei den VIP's hoch im Kurs. Mittlerweile sind die One-to-one-Trainingseinheiten auch eine feste Größe im Terminkalender vieler Durchschnittsamerikaner.

Kein Training von der Stange

Eine ähnliche Entwicklung zeigt sich hierzulande: Seit Beginn der neunziger Jahre hat der Trend aus den USA Deutschland voll erfasst. Heute kann man auch hier seinen ganz persönlichen Fitness-Coach mieten – und die Nachfrage steigt stetig. Aus gutem Grund: Eine intensive, individuelle Betreuung und ein maßgeschneidertes Fitness-Programm können viele Studios nicht bieten. Der Privat-Coach dagegen stellt sich ganz auf Voraussetzungen und Bedürfnisse seiner Klienten ein, wobei sich eine gute Beratung nicht allein auf sportliche Aktivitäten beschränkt, sondern Ernährung und allgemeine Lebensführung einschließt. Ein Personal Trainer ist Begleiter und Motivator, Förderer sowie Unterstützer auf dem Weg zu Ihren ganz individuellen, sportlichen Zielen und das mit Herz und Leidenschaft. All das kann und darf ein Personal Trainer sein.



Gemeinsam zum Erfolg

Gute Trainer sind am sportlichen Puls der Zeit, lassen Sie an den Erfahrungsschätzen teilhaben und erkennen schnell die Bedürfnisse des Kunden. In effektiven und abwechslungsreichen Trainingseinheiten gilt es dann, Schritt für Schritt, Stufe für Stufe mit Spaß und Freude einen gemeinsamen Weg zu gehen. Erfolg ist eine Treppe, keine Tür.

Ein weiteres Betätigungsfeld des Personal Trainers stellt der Bereich Firmenfitness dar. Firmenfitness wird als Gruppensport für die Mitarbeiter angeboten als Ausgleichstraining zum Arbeitsplatz. Das Ziel sind gesunde und motivierte Mitarbeiter, die weniger krank sind und sich gemeinsam fit halten.

Infobox

Sie interessieren sich für die Möglichkeit ein Personaltraining zu nutzen? Dann sind Sie im Sporttreff Premium-Club Mainz genau richtig! Kaufen Sie zum Beispiel eine Zehnerkarte für Personaltraining oder lassen Sie sich von einem unserer Trainer, gegen kleinen Preis, individuell betreuen. Außerdem bieten wir auch Personaltraining für Squash oder Badminton an, damit Sie in diesen Sportarten schneller Fortschritte machen. Bis zum 31.Mai 2016 geben wir außerdem 20% auf unsere Zehnerkarten – also schnell zugreifen! Weitere Infos oder Termine für ein kostenfreies Probetraining gibt es unter 06131-362272, per Email an info@sporttreff-mainz.de oder im Internet www.sporttreff-mainz.de.

Quelle	FRIZZ – Mainz	Medienart	Print
Ausgabe	05/16	Erscheinungsweise	Monatlich
Seite	30	Reichweite	20.000
Subjekt	Maßgeschneidertes Training	Redaktion	Christine Hartmann

SPORT  TREFF

Premium-Club Mainz