

# Einfache Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur - Sport zu hause

Datum: 17.12.2009 16:44

Kategorie: Sport

Pressemitteilung von: Personal-Trainer-Kiel



Kreuzbeschwerden im Lendenwirbelbereich

Kiel, 17. Dezember 2009.

Personal-Trainer-Kiel mit Sitz und Tätigkeitsbereich in Kiel bietet eine Lösung für Alle diejenigen die sich nicht in einem Fitness-Center anmelden möchten, aber dennoch etwas für sich und ihre Gesundheit tun wollen. Die beiden gravierendsten Gründe heutzutage sind das Übergewicht und Kreuzleiden. Beides geht einher mit der heutigen beruflichen Situation. Schnelles und schlechtes Essen und mangelnde Bewegung tragen zum Übergewicht bei und weiter daraus resultierenden Folgen. Schlechte Haltung fördern Verspannungen, die wiederum zu Kopfschmerzen führen können.

Personal-Trainer-Kiel bietet den Service zu hause, im Büro oder sonstigen Orten für seine Gesundheit wieder etwas zu tun. Dabei richtet sich das Angebot in erster Linie an die, die an frei gewählten Orten etwas für sich tun möchten. Der Tätigkeitsbereich beschränkt sich auf den Großraum Kiel. Angesprochen ist jedes Altersklientel, dass wieder sportlich aktiv werden möchte.

Weitere Infos erhalten Sie unter:  
<http://www.personal-trainer-kiel.de>

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Personal-Trainer-Kiel  
Holtenauer Straße 265  
24106 Kiel

E-Mail: [presse@personal-trainer-kiel.de](mailto:presse@personal-trainer-kiel.de)  
Homepage: <http://www.personal-trainer-kiel.de>  
Ansprechperson: André Leisner

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet und bietet dem Kunden den Service, zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel eine Beratung/Unterstützung von einem Personal Trainer zu erhalten. Dabei wird in einem Vorabgespräch geklärt welches Ziel der/die Kunde/Kundin mit dem Training verfolgt. Daraus wird ein individueller Trainingplan erstellt.