

Professionelles Training mit Spaßfaktor vs. „Stubenhocker-Fitness“: Die Vorteile eines Personal Trainings

Datum: 11.10.2011 10:58

Kategorie: Sport

Pressemitteilung von: personal-trainer-kiel



Individuelle Beratung beim Personal Training

André Leisner ist seit mehreren Jahren professioneller Fitness-Coach und gleichzeitig Betreuer, Begleiter und Berater von einem festen Kundenstamm und stetig neu dazukommenden Kunden. Schon viele Menschen hat er auf den richtigen Weg gebracht – von der ersten Motivation, über Ernährungsumstellung bis hin zu einer Leistungssteigerung im Ausdauer- und Krafttraining. Und was dann? Viele Kunden suchen in ihrer Freizeit dann nicht mehr das Sportstudio und ein gemeinsames Training auf sobald das sportliche Ziel erreicht, sondern versuchen zu Hause die gelernten Übungen

umzusetzen.

Dabei merken Sie plötzlich, dass keiner mehr an Ihrer Seite ist und ihn anspricht – im Gegenteil, die eigenen vier Wände laden eher zum Verweilen auf dem Sofa ein und der Fernseher lacht so einladend herüber. Aktivität und die Abwechslung vom Alltag sind da Fehlanzeige. Selbst ein bisschen Jogging im nächst gelegenen Park fällt vielen dann schwer.

Für ein Personal Training „unter vier Augen“ spricht demnach nicht nur der Aspekt, dass man eine kompetente Fachperson an seiner Seite hat, der einen die richtigen und effektiven Sportübungen beibringt und einen individuellen Trainingsplan zusammenstellt. Es ist vielmehr eine Möglichkeit mal etwas anderes und abwechslungsreiches von der Freizeitwelt zu erleben und gemeinsam einen Gesprächspartner und Ansprechperson beim Sport zu haben, der einen das Training in Zusammenarbeit viel leichter gestaltet. Und natürlich viel mehr Spaß macht. Er motiviert, überzeugt und zeigt den Kunden auf, wie er sich besser fit halten kann.

Na klar kann man sagen, dass ein Tapetenwechsel auch mit einem Besuch auf eigener Faust ins Fitnessstudio möglich ist – aber wo bleibt dann der Austausch? Ein Personal Trainer kann den Kunden am besten sagen, wo er Fortschritte gemacht hat oder wo er sich noch verbessern kann. Ein gelernter Coach, wie André Leisner für Kiel und Umgebung, ist einfach glaubwürdiger. Sportlaien, die man erst langsam an den Sport heranführen muss, können sich so selbst nicht anflunkern.

Ein Training auf eigene Faust verführt hingegen sehr schnell, sich etwas vorzumachen oder einzureden. Gemeinsam am Strang ziehen, dem Sport-Profi vertrauen und dadurch mit Spaß den Körper in Form bringen – das sind die Vorteile, die ein individueller Fitnesstraining mit persönlicher Beratung bietet.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kontaktdaten:

Personal-Trainer-Kiel
André Leisner
Projensdorfer Str. 150
24106 Kiel

Mobilnummer: 01 76 - 784 944 83
E-Mail: [info\(at\)personal-trainer-kiel.de](mailto:info@personal-trainer-kiel.de)

Website: www.personal-trainer-kiel.de

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet. André Leisner bietet Kunden den Service zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel und Umgebung Sport zu treiben. Individuell an einen Kunden angepasst.

In einem kostenlosen Erstgespräch wird genau festgehalten welches Ziel der Kunde mit einem Gesundheits- oder Fitnessstraining anstrebt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingsplan erstellt und begleitet.