Trainingsziele mit Personaltrainer erreichen

Willensstark gegen die häufigsten Gesundheitsbeschwerden

Innerhalb der letzten Monate wurden immer häufiger die allgemeinen Gesundheitsfragen diskutiert. Heraus kam stets, dass deutsche Verbraucher ihre Gesundheit zunehmend vernachlässigen. Sei es durch unzureichend Ruhe in Gegenüberstellung mit zu viel täglichem Stress, falsche Ernährung oder fehlende sportliche Begeisterung und Betätigung. Fakt ist jedenfalls, dass Stress und Belastung, Ermüdungserscheinungen und Übergewicht die drei häufigsten Gesundheitsbeschwerden der Deutschen sind. Dies jedenfalls kann einer Studie des IfD Allensbach entnommen werden. Dem kann aber grundsätzlich vorgebeugt werden. Etwa durch ein regelmäßiges Fitnesstraining, durch eine gesunde Ernährung und durch Ruhephasen, die jedoch in unserer heutigen Stressgesellschaft meist neu angelernt werden müssen. Auch eine Gewichtsreduzierung kann der Verbesserung der Gesundheit beitragen.

Motivation als Schlüssel zum Erfolg

Viele Deutsche haben bereits etliche Male versucht, ihre Gesundheit positiv umzustellen und etwas für den eigenen Körper zu tun. Beispielsweise Diäten zum Abnehmen oder Anmeldungen im Fitnesscenter. Meistens ging das Vorhaben einige Tage gut. Doch oft dauerte es nicht lange, bis die eigene Motivation nachgelassen hat und der alte Trott von Neuem begann. Etwa dann, wenn zum Beispiel das Abnehmen nicht ganz so schnell voranging, wie erhofft. Dem muss aber nicht so sein. Um die Motivation dauerhaft beizubehalten, fehlt in der Regel der entscheidende, zweite Motor, der einen vorantreibt, einen unterstützt und motiviert. Diese unterstützende Rolle übernimmt das Personaltraining Willensstark. Mit dem gewissen Fingerspitzengefühl erarbeitet der kompetente Personaltrainer individuelle Trainingskonzepte, motiviert, unterstützt und hilft aktiv bei der Verbesserung der Gesundheit.

Individuelle Strategien und Angebote

Ebenso individuell, wie die einzelnen Trainingskonzepte vorbereitet werden, gestaltet sich auch das breit gefächerte Angebot des Personaltraining Willensstark. Ob ein aktives Fitnesstraining zur Gewichtsreduzierung, ein maßgeschneidertes Ausdauertraining zum Abnehmen oder ein Koordinationstraining. Selbst Mentaltrainings werden aktiv vom erfahrenen Personaltrainer begleitet. Für Kinder wird ein gesundheitsförderndes Fußballtraining mit viel Spaß und guter Laune geboten. Sowohl im Einzel- wie auch im Gruppentraining. Denn so bauen selbst die Kleinsten mehr Willensstärke zugunsten ihrer Gesundheit auf.

Pressekontakt

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobyas Gleue
Sophienblatt 82-86
24114 Kiel

intrag.de/
pressestelle@intrag.de

Firmenkontakt

Personaltraining Willensstark

Herr Sascha Widemann
Grottenstraße 5
82272 Moorenweis

personaltraining-willensstark.com
info@personaltraining-willensstark.com

PERSONALTRAINING WILLENSSTARK ist seit einiger Zeit das zweite Standbein von mir. Ich habe mich schon als Kind für Sport interessiert und begann früh mit verschiedenen Sportarten. Unter anderem mit Turnen, Tennis, Ski- und Snowboardfahren und Fußball. Bis heute ist Sport meine Leidenschaft, der ich jede freie Minute widme.

Warum dieses Hobby also nicht zum Beruf machen? Ich habe 2010 meine Fußballtrainerlizenz gemacht. Darüber hinaus nehme ich fortlaufend an verschiedenen Fortbildungsveranstaltungen teil und bilde mich rund um Sport, Gesundheit und Ernährung weiter, um immer auf dem neuesten Stand aktueller Forschungsergebnisse zu sein und Ihnen nur das beste Training anbieten zu können. Bei meinem Training geht es darum, ein ausgewogenes Konzept zu erstellen, dass den jeweiligen Wünschen meiner Kunden entspricht.