



## **Functional Outdoor Circuit Hamburg Personal Training - Funktionale Bewegung und Gewichtsreduktion**

*Ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele sowie Burn out Prävention*

Wenn Sie in Hamburg leben und ein Athletik und/oder Fitness .ogramm suchen, mit dem Sie eine gesunde und nachhaltige z.B. Gewichtsreduktion ohne Jojo Effekt, Fitness. Athletik und/oder Burn Out Prävention als ihren persönlichen Lifestyle kreieren möchten, finden Sie auf [www.robertpodolski.com](http://www.robertpodolski.com) ein vielseitiges Training aus dem Bereich Funktionale Bewegung, dass Ihnen hilft Körper Geist und Seele gesund zu erhalten und miteinander individuell in Balance zu bringen oder zu halten oder mehr wollen. Auf der oben genannten Homepage stellt Ihnen das Unternehmen Outdoor Circuit Hamburg Personal Training Ihr Trainingsangebot detailliert vor. So können Sie auf der Webseite direkt die Termine für das Trainingsangebot vereinbaren. Sie erhalten auch durch anschauliches Bildmaterial Eindruck von den Trainingsorten und ihre Ausstattung.

Bei Indoor und Outdoor Circuit wie Outdoor Circuit Hamburg Personal Training es anbietet, handelt es sich um eine Form des Zirkeltrainings das Functional Training, wie es seit vielen Jahrzehnten im Schul- und Freizeitsport angeboten wird. Das Training ist allerdings so gestaltet, dass aktuelle und modernste Erkenntnisse der Sportwissenschaft einbezogen wurden. So werden selbstverständlich moderne Methoden der Leistungsanalyse eingesetzt, um Ihnen ein individuell auf Sie abgestimmtes Training zu entwickeln. Unterschiedliche Formen des Zirkeltrainings wie das Outdoor Circuit Training sind vor allem deshalb seit Jahrzehnten bekannt und beliebt, weil Sie aus vielseitigen Bewegungsübungen bestehen und in vielfältiger Weise positiv auf den Menschen wirken.

Gerade auch das Outdoor Circuit Training bewirkt eine Zunahme an Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit und Leistungskraft. Diese abwechslungsreichen Bewegungsabläufe stärken Ihren Körper, fördern Ihre geistigen Fähigkeiten und bringen Ihren gesamten Bewegungsablauf und Lebensrhythmus in eine neue Ordnung. Wenn Sie selbst Outdoor Circuit Trainer werden möchten, finden Sie auf der Homepage alles über die Ausbildung zum Coach. In der Gruppe oder als Personal Training können Sie ihr individuelles Ziel erreichen. Trainieren wie ein Athlet und lernen von den Profis. Vorsprung durch Profitraining.

### **Pressekontakt**

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobyas Gleue  
Sophienblatt 82-86  
24114 Kiel

[intrag.de/](http://intrag.de/)  
[presse-stelle@intrag.de](mailto:presse-stelle@intrag.de)

### **Firmenkontakt**

Functional Outdoor Circuit Hamburg Personal Training

Herr Robert Podolski co Schrader  
Zimmerstr. 8  
22085 Hamburg

[robertpodolski.com](http://robertpodolski.com)  
[info@robertpodolski.com](mailto:info@robertpodolski.com)

Robert Podolski Personal Trainer A-Lizenz Functional Trainer Core und Sling Trainer Running Coach Mental Coach Dipl. Wellness Trainer