



## **Personal Training - bezahlbarer Luxus, der sich lohnt!**

*Persönliches Training, individuelle Ausdauerförderung*

Das Leben verändern, die Leistung steigern und gesundheitliche Probleme in den Griff bekommen, sind die Ziele eines guten Personal Trainings.

Rundum Köln, Düsseldorf und Bonn bietet Darius Franke typgerechte Trainingskonzepte für jedermann. Jahrelange Erfahrung in den Bereichen Kampfsport (Karate) und Krafttraining helfen dem Personal Trainer, die Leistungsfähigkeit von Unternehmern, Leistungssportlern und Privatpersonen dauerhaft zu steigern.

**Individuelles Training für individuelle Fitness!**

Persönlich abgestimmtes Training bietet das ideale Gesamtkonzept für die individuelle Ausdauerförderung, den passenden Muskelaufbau und eine umfassende Ernährungsberatung. Als Personal Trainer kann Darius Franke nicht nur große Fachkompetenz, Diskretion und Flexibilität bieten, sondern ebenso auf die individuellen Bedürfnisse und Grundvoraussetzungen jedes einzelnen Sportlers eingehen. Auf diese Weise entwickelt er ein genau auf seinen Klienten abgestimmtes Personal Training, dass je nach Wunsch und Bedarf aus Bodyforming, Ausdauerförderung, Muskelaufbautraining und Ernährungsberatung sowie Gewichtsreduktionstraining bestehen kann. Darüber hinaus bietet Darius Franke ein professionelles Coaching im Bereich Golf Performance, sowie ein Ernährungs- und Bewegungs-Coaching für Teenager an. Doch nicht nur die Jungen und zukünftigen Leistungssportler profitieren von einem individuell abgestimmten Training. Darius Franke hilft auch zuverlässig dabei, die Fitness von Senioren jenseits der 50 Jahre zu steigern und schlussendlich zu einer verbesserten Lebensqualität beizutragen.

**Nach dem Schweiß kommt die Erholung!**

Der ehemalige Leistungssportler ist der ideale Trainingspartner, um dem inneren Schweinehund den Kampf anzusagen. Zielsicher und kompetent führt Darius Franke seine Klienten zur Bestform, ohne gesundheitliche Aspekte zu vernachlässigen. Mit Motivation, Spaß und dem passenden sportlichen Programm rücken Traumfigur und verbesserte Fitness in greifbare Nähe. Hier kann das persönlich abgestimmte Training natürlich auch zum Stressabbau und zur Steigerung des Allgemeinbefindens dienen. Dabei hört das Coaching von Darius Franke keinesfalls nach der sportlichen Ertüchtigung auf. Vielmehr bietet er zusätzlich einen mobilen Massage Service an und sorgt für Erholung und Entspannung der zuvor hart beanspruchten Muskeln. Das "Rundum-sorglos-Paket" von Darius Franke ist in erster Linie für alle Fitnessbegeisterte im Raum Köln, Leverkusen, Düsseldorf und Bonn sowie Essen und Wuppertal verfügbar.

**Günstiger, als gedacht!**

Wer sich nun Gedanken über die Kosten eines Personal Trainings macht, der wird vermutlich überrascht sein. Eine Stunde individuell abgestimmter Fitness ist bereits unter hundert Euro verfügbar. Und für alle, die besten Mutes und Willens bereits ein 30er Paket individuellen Trainings buchen, können den professionellen Fitness-Trainer bereits ab 80 Euro je Stunde einladen. Eine gute Investition in die eigene Fitness und verbesserte Lebensqualität, die sich zweifellos lohnt!

Weitere Informationen zum Trainingsprogramm, Preisen und Qualifikation von Darius Franke finden Sie auch auf [köln-personaltraining.de](http://köln-personaltraining.de) im Internet.

## **Pressekontakt**

E-review.de

Herr Long Duc Nguyen  
Kieffholzstr. 263  
12437 Berlin

e-review.de  
[info.ereview@gmail.com](mailto:info.ereview@gmail.com)

## **Firmenkontakt**

Personal Trainer Köln

Herr Darius Franke  
Kaiser-Otto-Str. 7  
50259 Pulheim

[köln-personaltraining.de/](http://köln-personaltraining.de/)  
[personaltraining@dariusfranke.de](mailto:personaltraining@dariusfranke.de)

Möchten Sie etwas an Ihrem Leben verändern, Ihre Leistung steigern, gesundheitliche Probleme in den Griff bekommen?!

Dann lassen Sie uns gemeinsam individuelle Konzepte erarbeiten, die Sie weiter bringen und zufrieden stellen. Um dieses Ziel zu erreichen, steht Ihnen meine zwanzigjährige Erfahrung in den Bereichen Kampfsport (Karate) und Krafttraining zur Verfügung.