

Die Anamnese und Zielsetzung

Zu Beginn unserer gemeinsamen Reise steht die Anamnese und Zielsetzung im Fokus. In einem ausführlichen Gespräch möchten ich Ihre persönlichen Gesundheitsgeschichte, aktuelle Lebensumstände und vor allem Ihre Trainingsziele kennenlernen. Ob Sie nach Gewichtsverlust, Muskelaufbau, gesteigerter Ausdauer oder allgemeinem Wohlbefinden streben – Ihre Ziele sind meine Leitlinie.

Der Fitnesszustand-Check

Um Ihre Reise optimal zu planen, werde Ich Ihren aktuellen Fitnesszustand analysieren. Dazu gehören Messungen wie Gewicht, Körpergröße und Körperzusammensetzung. Ich nehme mir Zeit für Fitness- und Gesundheitstests, um ein umfassendes Bild Ihrer körperlichen Verfassung zu erhalten. Dieser Schritt hilft mir, das Training auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten abzustimmen.

Personalisiertes Training

Mit einer klaren Vorstellung Ihrer Ziele und einem detaillierten Verständnis Ihres aktuellen Fitnesszustands können wir Ihr Personal Training individuell gestalten. Wir werden Trainingsmethoden, -dauer und -intensität anpassen, um Ihre Bedürfnisse und Vorlieben zu berücksichtigen. Dabei legen wir großen Wert auf Abwechslung und Spaß, um die Motivation aufrechtzuerhalten.

Ob Sie sich für Krafttraining, Ausdauertraining, funktionales Training oder eine Kombination entscheiden, jedes Training wird präzise auf Ihre Fortschritte und Ziele ausgerichtet. Sie werden Schritt für Schritt geführt, mit klaren Anweisungen und kontinuierlichem Feedback.

Meine Priorität ist es, Ihr Training effektiv, sicher und inspirierend zu gestalten. Das Personal Training ist eine Partnerschaft, bei der ich Sie auf Ihrer Reise zu einem gesünderen, stärkeren und glücklicheren Selbst begleite.

Bereit, Ihre Fitnessreise zu beginnen? Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, Ihre Ziele zu erreichen und Ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen!