

6 Stimmen

zum Personal Training



Foto v.li.: Saskia Sawade, Lea Michaelis, Torben Witte, Melanie Bird

SILJA MIRECKI (56):

„Unser Gruppentraining ist für mich eine gute Mischung aus Motivation, Spaß und effektivem Training. Die Atmosphäre ist locker und freundlich, man lacht viel und trainiert nach seinem eigenen Plan. Gemeinsam mit der Gruppe fällt es mir viel leichter dranzubleiben!“

GERHARD JÄGER (68):

„Für mich zeichnet sich das Personal Training durch eine fachlich fundierte, individuelle Trainingsplanung durch das kompetente Trainerteam, sowie durch die Gemeinschaft und den Spaß während des Trainings aus.“

HANS-DIETER FRANKE (82):

„Durch das Training kann ich wieder stabiler und sicherer auf unebenem Gelände laufen. Meine Beine fühlen sich stark und trittsicher an. Besonders merke ich das beim Agility-Training mit meinem Terrier Kevin. Außerdem gefällt mir die Gemeinschaft der Gruppe und die lockere Atmosphäre.“

SILVIA (55) UND AXEL PASCHEK (61):

„Das Training macht einfach Spaß und tut uns gut. Der Trainingsplan ist individuell auf uns abgestimmt und fordert uns, ohne zu überfordern, so wie es sein soll. In der kleinen Gruppe haben die Trainer alles im Blick und passen auf uns auf. Die Erfolge sind sicht- und spürbar: das motiviert zusätzlich!“

CHRISTINA RENGSTORF (59):

„Der individuell auf meine Befindlichkeiten abgestimmte Trainingsplan hat mir geholfen meine körperlichen Beschwerden erfolgreich zu lindern.“

CHRISTIAN KOCH (51):

„Seit rund 2 Jahren bietet mir das Personal Training eine gute Möglichkeit zur Stärkung meiner Muskulatur und als Ausgleich zu meiner sitzenden Berufstätigkeit. Besonders schätze ich die individuelle Trainingsplanung und die Begleitung im Training.“