

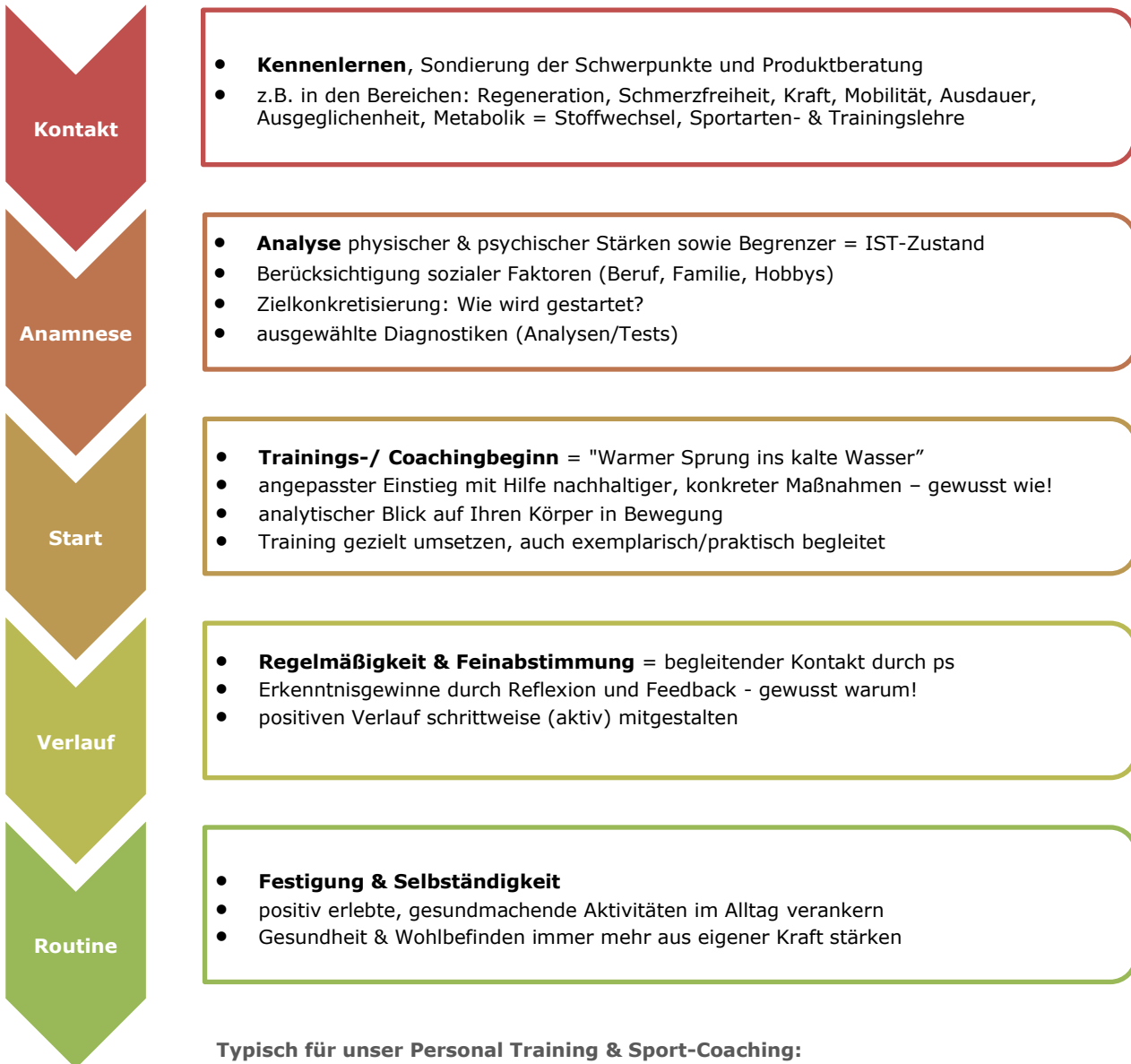
Übersicht: Ihr Start mit personal sports

Vom Kontakt bis zur Routine



Profitieren Sie von 20 Jahren Erfahrung in der sportlichen und mentalen Einzelbetreuung.

Wir zeigen Ihnen einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit und halten Sie auf Kurs.



Typisch für unser Personal Training & Sport-Coaching:

- Wir holen Sie da ab, wo Sie gerade sind und begleiten Sie auf Ihrem Weg.
- Wir berücksichtigen Ihre medizinischen Befunde sowie Ihr Potenzial und Empfinden.
- Wir passen uns Ihren langfristigen, genauso wie akuten Bedürfnissen an.
- Wir lernen uns kennen und finden für Sie die passende Dosierung.
- Wir helfen Ihnen, eine zielorientierte und erfolgreiche (Alltags-)Struktur zu finden.
- Wir motivieren Sie, schaffen Regelmäßigkeit und sorgen für positive Erlebnisse.
- Wir schaffen Anreize und geben die nötigen Impulse zur Veränderung.
- Wir fördern Regeneration, Selbstbewusstsein und Hilfe zur Selbsthilfe.

Wir sind eine „Sportmanufaktur“ und kein Fitnessstudio
mit 100% Fokus auf Sie bei jedem Termin.