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.



- Kennenlernen, Sondierung der Schwerpunkte und Produktberatung
- z.B. in den Bereichen: Regeneration, Schmerzfreiheit, Kraft, Mobilität, Ausdauer, Ausgeglichenheit, Metabolik = Stoffwechsel, Sportarten- & Trainingslehre
- Analyse physischer & psychischer Stärken sowie Begrenzer = IST-Zustand
- Berücksichtigung sozialer Faktoren (Beruf, Familie, Hobbys)
- Zielkonkretisierung: Wie wird gestartet?
- ausgewählte Diagnostiken (Analysen/Tests)



Start

Verlauf

Routine

- Trainings-/ Coachingbeginn = "Warmer Sprung ins kalte Wasser"
- angepasster Einstieg mit Hilfe nachhaltiger, konkreter Maßnahmen gewusst wie!
- analytischer Blick auf Ihren Körper in Bewegung
- Training gezielt umsetzen, auch exemplarisch/praktisch begleitet
- Regelmäßigkeit & Feinabstimmung = begleitender Kontakt durch ps
- Erkenntnisgewinne durch Reflexion und Feedback gewusst warum!
- positiven Verlauf schrittweise (aktiv) mitgestalten

Festigung & Selbständigkeit

- positiv erlebte, gesundmachende Aktivitäten im Alltag verankern
- Gesundheit & Wohlbefinden immer mehr aus eigener Kraft stärken

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.