

10 JAHRE FITCARE PROFESSIONAL TRAINING

TRAINER, COACH & MOTIVATOR



Im Mai 2003 habe ich mich als Sportler, Sportmediziner und Trainer dafür entschieden, als sportmedizinischer Personal Trainer der klassischen Arztlaufbahn den Rücken zu kehren. Seither arbeite ich direkt mit Menschen, die aktiv etwas in Ihrem Leben verändern wollen, um fit und gesund zu bleiben bzw. wieder zu werden. Aus dem englischen ‚fitness‘ und ‚care‘ wurde daher ‚fitcare‘ als Firmenname und Ausdruck, die eigene Fitness zu pflegen und erhalten!

Aufgewachsen bin ich im Schwimmsport und habe als Langstreckler den Weg über Vereins-, Landes- und Bundesebene bis in die Deutsche Nationalmannschaft geschafft. Parallel dazu begann ich mich im Jugendleistungssport zu engagieren und meine Trainerausbildung, die ich mit der Trainer-A-Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes abschloss. Nach dem Abitur und der Reserveoffizierszeit im Sanitätsdienst der Bundeswehr folgte das Studium der Humanmedizin, das ich abgeschlossen und mit der Weiterbildung zum Sportmediziner abgerundet habe. Ein wenig Ernüchterung brachte mir dann allerdings die Erkenntnis, dass im Medizineralltag der Patient durchschnittlich nicht wirklich gewillt und bereit ist aktiv etwas für sich und seine Gesundheit zu unter-

nehmen. Daher nahm ich die Gelegenheit eines weiteren privaten Studiums der Journalistik, Moderation und Schauspiel sehr gern an: dadurch bin ich nach Hamburg gekommen!

Mit diesen sportpraktischen und -wissenschaftlichen Erfahrungen als Sportler, Trainer, Mediziner und Journalist stehe ich sehr gern meinen Klienten aktiv beratend, unterstützend, motivierend und begleitend zur Seite! Meine Erfahrungen der letzten zehn Jahre bestätigten mich in meiner Entscheidung von 2003 immer wieder, denn gemeinsames und miteinander Arbeiten bedeutet, dass gewünschte Ziele erreicht werden. Schnell stellt sich bei bereits kurzen intensiven und alltagstauglichen Einheiten Zufriedenheit auf Seiten meiner Klienten ein, die mich dann ebenso motiviert. **Ich lade Sie zu Ihrem kostenlosen Probetraining mit mir ein! Profitieren auch Sie von meinem Know-How!**

Weitere Informationen zu mir, Ihren Möglichkeiten und auch Stimmen von privaten und gewerblichen Klienten finden Sie unter www.fitcare-professional-training.de. Ich freue mich auf Sie!