

SPORTMEDIZINISCHES PERSONAL TRAINING

TRAINING OHNE SCHUMMELEI

Sportmediziner Tobias Block kennt seine Pappenheimer. Bevor die Klienten Personal Training bei ihm buchen, haben sie in der Regel bereits Beschwerden. Falsches oder einseitiges Training ist meist Schuld daran. Auch, wer bislang den Kampf gegen seinen inneren Schweinehund verloren hat, ist bei Tobias Block goldrichtig.

Ich mache doch schon genug Sport. Was bringt mir dann noch Personal Training?

Sich regelmäßig zu bewegen, ist lobenswert! Allerdings müssen wir uns auch richtig bewegen. Ich erlebe immer wieder, dass Klienten von bereits vielen Aktivitäten berichten. Oft stellt sich heraus, dass ihre Technik deutlich verbesserungswürdig ist oder sie unkoordiniert, zu wenig oder sogar zu viel trainieren. All das sorgt dafür, dass wir trotz Aktivität unsere persönlichen Ziele nicht erreichen.

Wie erreiche ich meine Ziele ohne frustrierende Rückschläge? Oder muss ich da durch und schlechte Tage hinnehmen?

Training bedeutet, dass es Phasen gibt, in denen wir unseren Zielen spürbar schnell näher kommen, und wiederum Phasen, in denen wir auf der Stelle treten. Wir dürfen nicht sofort verzagen! Halten die Phasen allerdings an, in denen sich trotz Aktivitäten nicht merkbar etwas bewegt oder wir uns sogar unfitter fühlen, sollte eine sportmedizinische Beratung die Ursachen dafür aufdecken! Ich biete diese Beratung an, die Ihnen abschließend praktische Hilfen mitgibt.

Warum kommen viele erst, wenn sie Probleme haben?

Es liegt in uns Menschen verankert, dass wir meist erst dann tätig werden, wenn unser Körper sich mit Ausfällen meldet. Anstatt regelmäßig ein wenig für sich zu tun und damit vorzubeugen, stehen Patienten dann schnell vor größeren therapeutischen Notwendigkeiten, die deutlich zeitaufwendiger sind. Zwei- bis dreimal pro Woche sollte sich jeder effektiv bewegen! Es ist nie zu spät, damit zu starten!

Kann ich mir ein Personal Training überhaupt leisten?

Klare Antwort: Ja! Personal Training ist die effizienteste Variante, in kurzer Zeit zu erlernen, wie man seinen persönlichen Zielen effektiv näher kommt! Ich biete dabei von sportmedizinischer Beratung über Einzeltraining bis hin zu Trainingspaketen Personal Training entsprechend Ihres Bedarfs und Budgets an. Ihr Probetraining mit mir ist kostenlos: Ich zeige Ihnen, wie dieses „Training ohne zu schummeln“ funktioniert und wirkt!



■ www.fitcare-professional-training.de
www.facebook.com/fitcare



fitCARE
professional fitness training
seit 2003