

BELLA FIGURA UND EINE STABILE GESUNDHEIT

[Anzeige]

EFFEKTIV ZUR BIKINIFIGUR



Das Übliche: Volle Kanne sportlich in das Jahr gestartet, denn die guten Vorsätze verpflichteten ja dazu, den Schwimmring oder die Büffelhüfte bis zum Sommer auf bikinitaugliche Maße zu trimmen. Die ersten zwei Wochen klappt das auch prima. Und dann: Zu wenig Zeit, zu viel Stress, zu oft was anderes vor, zu kalt. Gründe, um Sport zu vermeiden finden sich immer. Dieses Trauerspiel ist aber nun vorbei!



Mit professioneller Unterstützung vom Personal Trainer Tobias Block wird es endlich was mit Bella Figura! Der Sportmediziner schreibt seinen Kunden nicht irgend einen Standard-Trainingsplan vor, sondern geht ganz individuell auf die körperlichen Voraussetzungen und Grenzen ein und definiert explizite persönliche Ziele: „Ich erlebe immer wieder, dass Klienten von vielen Aktivitäten berichten. Oft stellt sich heraus, dass ihre Technik deutlich verbesserungswürdig ist oder sie unkoordiniert, zu wenig oder sogar zu viel trainieren. So erreichen wir unsere Ziele trotz Aktivität nicht“ weiß Tobias Block zu berichten. Der studierte Mediziner und ehemalige Leistungsschwimmer, der unter anderem mehrfacher deutscher Meister war und auch als Trainer und medizinischer Betreuer der Jugendnationalmannschaft im Flossenschwimmen und Streckentauchen arbeitete, weiß wovon er

spricht. Deswegen sind vor allem Menschen mit Vorerkrankungen und speziellen Trainingswünschen und -zielen bei ihm hervorragend aufgehoben. Damit die Ziele auch erreicht werden, werden feste Termine vereinbart – da ist nix mit „Eigentlich wollte ich ja, aber dann lächelte mich meine Couch so schön an...“ Dabei kommt auch die Powerplate zum Einsatz, die gelenkschonend und schnell zu Ergebnissen führt, präventiv den Körper stärkt und auch für Reha-Maßnahmen hervorragend geeignet ist. Jetzt zum Jahresbeginn kommen aber vermehrt Kundinnen und Kunden, die an ihrer Figur etwas machen möchten. Tobias Block spricht Ziele und Möglichkeiten ab, setzt Termine und führt seine Kundinnen effektiv zum Ziel. Er besucht seine Kunden auch am Arbeitsplatz oder Zuhause, wenn es doch jemand nicht in seine Praxisräume schafft. Mit seinem Online-Trainingsmanagement bekommen seine Kunden zusätzliche Unterstützung. Und so ist der Weg zu Bikinifigur oft gar nicht so weit, wie viele befürchten. Wichtig ist nur der erste Schritt.

■ Informationen und Terminabsprachen unter www.fitcare-professional-training.de

Tobias Block lädt Sie zu Ihrem kostenlosen Probetraining mit ihm persönlich ein!



 **fitCARE**
professional fitnesstraining
seit 2003