



TOBIAS BLOCK
Arzt für Sportmedizin,
Personal Trainer und Dozent

Ich wurde 1973 in der Lüneburger Heide geboren und wuchs in Freiburg im Breisgau auf. Nach meiner aktiven Sportlaufbahn bis hin zum Nationalkader im Schwimmen habe ich die Trainerausbildung des Deutschen Olympischen Sportbundes im Deutschen Schwimmverband mit der A-Lizenz abgeschlossen. Parallel dazu legte ich mit dem Studium der Humanmedizin in Kiel und dortiger Weiterbildung zum Arzt für Sportmedizin sowie dem weiteren Studium der Journalistik und Moderation in Hamburg die Grundlage für meine heutige Tätigkeit.

Als ehemaliger Leistungsschwimmer arbeite ich jetzt als Sportmediziner, Personal Trainer und Dozent gezielt mit Menschen, die ihre Lebensqualität aktiv stabilisieren und verbessern wollen. Dabei definiere ich mit Dir gemeinsam Deine persönlichen Gesundheits- sowie Trainingsziele und begleite, unterstütze und motiviere Dich beim Erreichen dieser Ziele!

Schwerpunktmäßig arbeite ich mit Privatpersonen. Darüber hinaus bin ich auch Kooperationspartner von Technogym Germany (als Master Trainer & Personal Trainer), Hapag-Lloyd-Cruises & TUI Cruises (als Personal Trainer & Gesundheits-Lektor) sowie Firmen im privaten und betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Neben der primären Prävention als Gesundheitserhaltung / Verletzungsprophylaxe ist es ebenso mein Ziel, Patienten nach Verletzung oder mit chronischen Erkrankungen bei meiner sportmedizinischen Erstberatung & Probetraining (einmalig kostenlos) kennen zu lernen. Anschließend nehme ich Dich mit meinem sportpraktischen, sportwissenschaftlichen & sportmedizinischen Know-How an die Hand und motiviere Dich so zu stetiger, effektiver Bewegung.

Bewegung ist die beste Medizin!



1
KONTAKT AUFNEHMEN
Anrufen, eMails oder eine WhatsApp senden!



2
ERSTTERMIN ABSPRECHEN
,Wann', ,Wo' und ,Wie lange'?



3
SICH KENNENLERNEN
Zielsetzung bestimmen & Trainingskonzept erstellen!



4
ISTZUSTAND ERMITTELN
Herz-Kreislauf & Fitness testen und Training planen!



5
MOTIVIERT TRAINIEREN
1:1 trainieren, herausgefordert und motiviert werden!



6
ERGEBNISSE SPÜREN
Fit, schmerzfrei, ausgeglichen und belastbar sein!

Aktuelle Informationen und Terminkalender unter:
www.fitcare.hamburg

Individuelle Informationen & Absprache von Terminen unter: info@fitcare.hamburg