

# Sechs gute Gründe für Personal Training und Health-Management

Von Profis lernen: Die meisten Profis aus verschiedenen Sportarten trainieren dauerhaft mit einem Coach oder arbeiten phasenweise zur Erreichung bestimmter Ziele mit einem Experten zusammen. Ziel ist die eigene Entwicklung zu stabilisieren, zu fördern und neue Möglichkeiten zu erschließen. Welches ist der konkrete Nutzen für die Zusammenarbeit mit Ihrem Personal Trainer? 5 gute Gründe sprechen dafür:

- optimale Übungsauswahl
- Vermittlung perfekter Technik
- Sicherheit beim Training
- Individuelle Trainingsstrategie
- ganzheitliches Gesundheitsmanagement
- Training in Ihren spezifischen Rahmenbedingungen

Wir passen das Training Ihren spezifischen Rahmenbedingungen — Ort, Zeitfenster, indoor, outdoor, spezielle Problematiken (Rückenbeschwerden, Kniebeschwerden, u.ä.) - an. Auch wenn Sie über wenig freie Kapazitäten verfügen, erarbeiten wir mit Ihnen eine Struktur für Ihr Training. Sie haben dabei zusätzlich die Möglichkeit in unserem Trainingsraum in Baden-Baden-Neuweier zu trainieren. Nehmen Sie Kontakt auf! Wir rufen Sie zurück!