



Böblinger Str. 9 · 70178 Stuttgart · 0163 - 288 09 47 · [ilja@sibbor.de](mailto:ilja@sibbor.de) · [www.iljasibbor.de](http://www.iljasibbor.de)

## Personal Training Angebot

Trainieren Sie mit einem Profi! Für Ihre Gesundheit stehen Ihnen meine 30 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet **Mobilisation, Kraftentwicklung** und **Regeneration** zur Verfügung.

Wieder fit werden und fit bleiben, gesund abnehmen, Kraft entwickeln und Muskeln aufbauen, Rücken- und Gelenkschmerzen loswerden, mehr Entspannung im Alltag finden - wie auch immer Ihre Ziele aussehen, ich biete Ihnen wirkungsvolle Methoden, um diese zu erreichen.

Mit den besten Übungen aus der klassischen Rückenschule, dem medizinischen Qigong (TCM) und modernem Faszientraining wird der gesamte Körper **mobilisiert** und wieder beweglicher.

Elemente aus TRX (Schlingentraining), Kraftsport und Yoga helfen, gezielt **Kraft** zu entwickeln und Muskeln aufzubauen. Der Körper wird wohlgeformt, straff und widerstandsfähig.

Die **Regeneration** wird vor allem durch Tai Chi, Qigong und Yoga gefördert. Einzelne Techniken aus dem Achtsamkeitstraining helfen, Stress abzubauen, gedanklich besser zur Ruhe zu kommen und so zu erholsamem Schlaf zu finden.

## Wie läuft ein Personal Training ab?

In der ersten Stunde werden der allgemeine Gesundheitszustand und die persönlichen Ziele besprochen, ein Trainingskonzept und ein erster konkreter Trainingsplan erstellt. Alle Übungen werden gemeinsam geübt und korrigiert, dies stellt sicher, dass keine Fehler in der Ausführung auftauchen. Die Frequenz der nächsten Stunden kann auf einmal pro Woche oder alle zwei Wochen vereinbart werden. Das Training wird nochmals gemeinsam ausgeführt und gegebenenfalls angepasst.

## Wie wird trainiert?

Mein Motto: „Keep It Simple - Halte es einfach“! Am Liebsten übe ich mit dem eigenen Körper, mit dem eigenen Körpergewicht. Das ist eine ehrliche Angelegenheit und sehr abwechslungsreich!

Allerdings gibt es ein paar Übungsgeräte, die das Training wirklich sinnvoll ergänzen können:

- TRX-Schlingentrainer
- Medizinball in 3, 5 oder 7kg-Ausführung
- Pezziball
- BalancePad
- Faszienrolle, Faszienball für Regeneration

Natürlich trainiere ich Sie gerne auch an Freihanteln und Geräten, wenn Sie das wünschen.

## Wo findet das Personal Training statt?

Das Personal Training findet in Ihrem Fitness-Center, bei Ihnen zuhause oder - sofern es die Witterung erlaubt - gerne auch im Freien statt. Sie trainieren in Ihrer gewohnten Umgebung und haben wenig oder gar keine Anfahrtszeit.

Gebühr: 80 Euro für 60 Minuten, 6er Karte à 450 Euro. inkl. Trainings-Plan und -skript, Videos.

Ich freue mich, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und mehr Fitness zu begleiten,

Ihr Ilja Sibbor