



5 Gründe, warum Sie mit einem Personal Trainer trainieren sollten

1. Personalisierung

Die größte Stärke im Personal Training ist die individuelle Betreuung. Ihr Trainer erstellt einen speziell auf Sie und Ihre Ziele zugeschnittenen Trainingsplan und passt ihn an, sobald sich Ihr Fitnesslevel verbessert. Sollten Sie Bewegungseinschränkungen oder Vorerkrankungen haben, kann er dies berücksichtigen und Trainings-Varianten auswählen, die besser zu Ihnen passen. Ihr Trainer hat die gemeinsam vereinbarten Ziele immer vor Augen und weiß, wie Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrem Training ziehen und sicher Fortschritte erzielen können.

2. Motivation

Anfangs ist jeder motiviert, doch irgendwann kommen die ersten Ausreden und man wird nachlässiger. Den wenigsten Menschen fällt es leicht, sich ständig zu motivieren, wenn sie alleine trainieren. Ihr Trainer unterstützt Sie so, dass Sie motiviert bleiben und regelmäßig trainieren. Nur dann werden Sie Fortschritte machen und Ihr volles Potential ausschöpfen können. Mit einem Personal Trainer haben Sie immer jemanden an deiner Seite, der Sie für Ihr Training auch mal zur Rechenschaft zieht, weil er an Ihrem Erfolg genauso interessiert ist wie Sie.

3. Richtige Form und Verletzungsprävention

Um Verletzungen im Training zu vermeiden, brauchen Sie eine korrekte Ausführung, eine technisch saubere Form und den Blick von außen. Unabhängig davon, ob Sie Trainings-Anfänger sind oder schon sehr erfahren, das geschulte Auge eines Personal Trainers kann Defizite und Mängel in der Ausführung sofort erkennen und entsprechend eingreifen.

4. Effizienz

Personal Training ist extrem effizient. Mit einem individuellen Trainingsplan können Sie Zeit- und Trainingsaufwand optimal nutzen und das Beste aus jeder Sitzung herausholen. Ihr Trainer kann ganz auf Ihre spezifischen Ziele eingehen, sei es Muskelaufbau, Gewichtsabnahme oder Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit.

Mit einem Personal Trainer werden Sie keine Zeit mit Übungen verschwenden, die Ihnen nicht helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Außerdem können Sie wesentlich schneller Fortschritte machen, da Ihr Trainer in der Lage ist, Sie an Ihre Grenzen zu bringen und Ihnen dabei zu helfen, Dinge zu erreichen, die Sie anfangs nicht für möglich gehalten hättet.

5. Bildung und Befähigung

Schließlich kann Personal Training auch für andere Lebensbereiche unglaublich motivierend sein. Durch die Zusammenarbeit mit einem Trainer lernen Sie nicht nur die richtige Form und Technik im Training, sondern verstehen immer besser, wie Ihr Körper funktioniert und wie Sie Ihre Ziele erreichen können.

Ihr Trainer informiert Sie über die wissenschaftlichen Hintergründe von Fitness, Ernährung und Gesundheit. So wird Ihnen langfristig immer klarer werden, wie Sie Ihr Leben insgesamt gesünder gestalten und diesen gesunden Lebensstil auch bis ins hohe Alter beibehalten können.

Vertrauen Sie auf die langjährige Erfahrung Ihres Trainers und beginnen Sie noch heute!