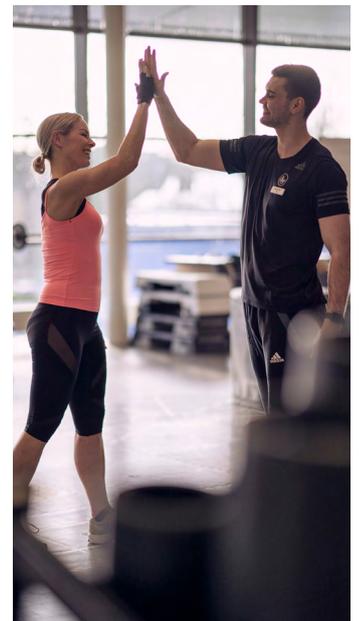


WORKOUT MIT PROFIS – DAS EIGENE TRAININGSZIEL MOTIVIERT IM BLICK

Der Frühling ist da, der Sommer steht in den Startlöchern und mit ihm viele spannende Events: Hochzeiten, Urlaube und sportliche Meilensteine. Ein Personal Training an der Seite eines erfahrenen Fitness-Coaches kann dabei helfen, individuelle Trainingsziele in kürzester Zeit zu verwirklichen und langfristige Erfolge zu begrüßen. Die persönliche 1:1 Session bietet nicht nur Gelegenheit, neue Impulse in die Trainingsroutine zu integrieren, sie schenkt auch Kontinuität, Effektivität und gemeinsame Freude.

Beim Personal Training wird allen vermeintlichen Ausreden ein Ende gesetzt – individuelle Termine in festen Abschnitten sichern nicht nur eine konsequente Umsetzung der Trainingseinheiten, sie ermöglichen es ebenso, auch an stressigen Tagen der Überwindung eines persönlichen Coachings nachzugeben. Der Fokus: Ein vorab definiertes, klares Fitnessziel. Von kurzfristiger Gewichtsabnahme über gezielte Leistungssteigerung und Ausdauerförderung über einen Muskelaufbau nach der Schwangerschaft bis hin zu einer Kräftigung bei körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen: Das Training an der Seite eines erfahrenen Trainers überzeugt mit schnell sichtbaren Ergebnissen. Als Spezialisten mit Zertifizierungen im Bereich Fitness, Sport und Rehabilitation lassen die Personal Trainer der Aspria Premium-Clubs Visionen entlang eines gesunden, ganzheitlichen Ansatzes schnell zur Realität werden. Sie unterstützen im Rahmen der 30- bis 60-minütigen Trainingssessions nicht nur bei der Durchführung von Übungen, sie sprechen ebenso Empfehlungen entlang der Ernährungsberatung sowie bei der Regeneration im Anschluss des Trainings aus, das Ziel des Mitglieds stets im Blick.



So betreut Wellbeing Manager & Personal Trainer Marcel Ritter unter anderem **Let's Dance Star Isabel Edvardsson** im Aspria Hamburg Alstertal auf ihrem Weg, Körperspannung und Ausdauer zu erhöhen und ihr eigenes Wohlbefinden noch weiter zu steigern:

„Die persönlichen Trainingseinheiten ermöglichen es, noch mehr ins Detail zu gehen und fokussierter und schneller auf das Trainingsziel hinzuarbeiten. Auch wenn bereits ein fortgeschrittenes Fitnesslevel erreicht ist und mit Disziplin ein gesunder Lebensstil verfolgt wird, wie es bei Isabel der Fall ist, können entlang ideal aufeinander abgestimmter Einheiten beeindruckende Fortschritte erzielt werden“, erklärt Marcel Ritter.

Im Rahmen der Trainingseinheiten mit Isabel Edvardsson setzte Marcel Ritter auf einen Mix aus Kraft- und Ausdauertraining. Dynamische Übungsabfolgen, z.B. mit dem Battlerope, dem Skillmill (Curve-Laufband), am Ruder-Ergometer halfen dabei, die Ausdauer schrittweise und kontrolliert zu steigern. Das zusätzliche Training mit Gewichten, beispielsweise mit Kniebeugen und die Arbeit entlang des eigenen Körpergewichtes an TRX-Bändern förderte zudem die Kräftigung der Muskulatur und erhöhte die Körperspannung, um der extensiven muskulären Belastung beim Tanzen standhalten zu können. Von Session zu Session fand eine bewusste

PRESEMITTEILUNG

Pressekontakt:

Anastasia Köhnig & Janna Kanis

+49 (0) 30 23 63 83 84

aspria@reichertplus.com

ASPRIA

LIVE LIFE WELL

Erhöhung der Belastung statt, welche für einen Gewöhnungseffekt des Körpers sorgte und diesen in seiner Maximalbelastung stets weiter voranbrachte. Doch auch vor und nach dem Training ist Disziplin gefragt: Viel Eiweiß, Gemüse und der Verzicht auf Zucker und Genussmittel unterstützen dabei, dem Ziel noch schneller zu begegnen und Erfolge schon bald sichtbar werden zu lassen.

„Die Arbeit mit TRX und Gewichten hat meinem regulären Training einen gewissen Extra-Kick geschenkt. Manchmal ist es gar nicht so leicht, an seine Grenzen zu gehen und noch weiter über sich hinauszuwachsen. Hier bedarf es professioneller Anleitung und einer ordentlichen Portion Motivation. Ich kann das Personal Training allen ans Herz legen, die Unsicherheit und Ungeduld in sich tragen und schnell an Selbstvertrauen gewinnen wollen – ein maßgeschneiderter Ansatz wirkt hier tatsächlich Wunder“, meint Isabel Edvardsson.



Die Aspria Premium-Clubs bieten Personal Training als Einzelstunden oder auch als Abos an, für Mitglieder, aber auch Gäste. Individuelle Bedürfnisse und Einschränkungen werden im Rahmen der persönlichen Trainingsgestaltung jederzeit berücksichtigt. Eine zusätzliche Spezialisierung der Aspria Personal Trainer auf z.B. Lauftraining, Schwimmen, Sport mit Verletzungen, Krankheiten, Behinderungen oder Senioren, lässt zudem die Wahl der richtigen Begleitung entlang der Zielverwirklichung zu.