



personal training
fitness coach hamburg

personal training | Hamburg
c/o SECURITY SYSTEM HAMBURG
Am Neumarkt 30
22041 Hamburg

Telefon: 0 40 - 639 750 55
Telefax: 0 40 - 636 898 45

E-Mail: info@t-sus.com
www.personaltrainer-hamburgcity.de

v.i.S.d.P.: Levent Sarac

Presseinformation

personal training | Hamburg - individuelles Personal-Training für Ihre körperliche Fitness und Gesundheit

(Hamburg, Dezember 2013) Richtige Ernährung, Übergewicht und körperliche Fitness sind große Themen in der heutigen Zeit. Schnell kann der Zeiger der Waage nach oben wandern, was nur verhindert werden kann, wenn entsprechende Gegenmaßnahmen ergriffen werden.

Wenn Sie ungerne alleine ins Fitness-Studio gehen oder mit allen Trainings- und Diätmethoden bisher nichts erreicht haben, steht Ihnen personal training | Hamburg professionell zur Seite. Für alle Personen, die beruflich stark eingespannt sind und nur wenig Zeit für körperliches und mentales Training erübrigen können, bietet personal training | Hamburg die ultimative Lösung an. Mit einer individuellen Kombination aus Training, Ernährung & Wellness wird Ihnen geholfen, Ihre Ziele zu erreichen.

In einem vorausgehenden Beratungsgespräch werden zunächst Ihre Probleme und Vorstellungen gemeinsam erörtert. Dieses Gespräch bildet die Grundlage für die Zusammenstellung eines auf Sie maßgeschneiderten, individuellen Kursprogrammes.

Sie allein bestimmen Zeit und Ort für Ihr Personal-Training. Ihr persönlicher Fitness-Coach begleitet Sie und leitet Sie während des gesamten Programms an. Mit seiner Hilfe und Unterstützung werden Sie gemeinsam das Training durchstehen und das angestrebte Ziel auch wirklich erreichen.

Wenn Ihnen viel daran liegt, mit optimaler Betreuung und Aufmerksamkeit möglichst zügig Ihre mangelnde Fitness auszugleichen, bietet personal training | Hamburg ein 24h Coaching-Programm an. Mit einer Mischung aus körperlichem Training, vernünftiger Ernährung und eingehender Beratung können Sie eine Dauerbetreuung rund um die Uhr in Anspruch nehmen. Dieser komprimierte Service ist eine sehr wirksame Methode, um auf schnellstem Weg zu Gesundheit und Fitness zu kommen.

Als besonderes Feature bietet personal training | Hamburg zusätzlich einen Lieferservice für Ihr gesundes Essen zu Ihrer Arbeitsstelle oder direkt zu Ihnen nach Hause an. So ist stets gewährleistet, dass der ausgewogene Essensplan, der ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist, auch pünktlich eingehalten werden kann.

Detaillierte Informationen zu unserem Konzept, den Dienstleistungen und unseren Personaltrainern finden Sie im Internet unter: www.personaltrainer-hamburgcity.de