

## Personal Training

„Das Trainingsziel ist so individuell wie der Trainierende selbst. Viele möchten sich einfach fit und gesund halten. Das Personal Training hilft, dieses Ziel zu erreichen. Andere trainieren mit ganz konkreten Vorstellungen. Marathonvorbereitung, Gewichtsreduktion oder gezieltes Rücken-Training – so vielseitig kann Personal Training sein.“



**Tobias Zamhöfer,**  
Dipl.-Sportwissenschaftler

## Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg

Welches Ziel man auch erreichen will, entscheidend für den Erfolg ist immer die Motivation – gerade bei einem Training. Erst will der ‚innere Schweinehund‘ überwunden werden, dann ist Durchhalten angesagt, um keine Rückschritte zu erleiden. Der Personal Trainer motiviert. Er konzentriert sich allein auf den Trainierenden und hilft ihm, am Ball zu bleiben. Das Wichtigste aber: Durch die ungeteilte Aufmerksamkeit des Trainers werden Fehlerquellen von Anfang an vermieden. Ob von der Krankenkasse zertifizierte Gesundheitskurse, Nordic-Walking, Personal Training oder Firmenfitness, bei KÖRPERARBEIT steht dem Trainierenden immer ein fachlich geschulter Trainer zur Seite.

Hohe Effektivität,  
100% Aufmerksamkeit,  
zeit- und örtliche  
Flexibilität – das bietet  
Körperarbeit.



**KÖRPERARBEIT**  
ERLEBE BEWEGUNG!

Witteringstr. 18 · 45130 Essen  
Tel.: 02 01 / 8 36 99 59  
info@koerper-arbeit.com  
www.koerper-arbeit.com

## Firmenfitness

„Die Basis eines erfolgreichen Unternehmens sind motivierte und gesunde Mitarbeiter. Durch gezielte Maßnahmen der Gesundheitsförderung können Motivation und Leistungsfähigkeit gesteigert und infolgedessen Stressbelastung und krankheitsbedingte Fehlzeiten reduziert werden. Gefragt sind intelligente Lösungen, bei denen Mitarbeiter lernen, Gesundheit und Arbeit in Einklang zu bringen.“



**Alexander Schischek,**  
Dipl.-Sportwissenschaftler