

OnLive24 bietet Personal Training online

24.07.2018, 09:15 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Twenty4Club Ag*

Presseagentur: *Twenty4Club Ag*



Frau beim Livetraining mit Onlive24.ch by Twenty4club AG

Ex-Profi-Wrestler Stefan Schwitter stellt neues Trainingskonzept vor

Pressekontakt

Thomas Kramer

admin@24club.ch

+41 76 255 22 98

OnLive24 by Twenty4club AG

Aemtlerstrasse 17

8003 Zürich

OnLive24 bietet Personal Training online

Ex-Profi-Wrestler Stefan Schwitter stellt neues Trainingskonzept vor

Coachings und Ernährungspläne per E-Mail, App oder Facebook: Das Internet bringt ständig neue Angebote für Menschen hervor, die etwas für ihre Figur und ihre Gesundheit tun wollen. Was als "Personal Training" gedacht ist, wird so immer unpersönlicher.

Die Kunden sind dabei selten mehr als eine anonyme Nummer in standardisierten Excel-Listen. Dabei ist gerade der direkte Kontakt zu den Schützlingen die Grundlage für ein erfolgreiches und vor allem auch sicheres Training. Der ehemalige Profi-Wrestler Stefan Schwitter verbindet mit seinem ZenMove Konzept die Flexibilität des Online-Coachings mit den Vorteilen eines persönlichen Trainings.

Das Fitness-Portal OnLive24 richtet sich an Anfänger ebenso wie an ambitionierte Sportler, die bereits über Trainingserfahrung verfügen. Besonders Menschen mit wenig Zeit für ein intensives Training können damit ihre Ziele

erreichen. Die Workouts dauern jeweils nur 24 Minuten. Trainer und Trainierender sind über ein Live-Online-Video direkt miteinander verbunden.

"Wer sich sein Workout auf YouTube zusammenstellt, gibt das Training häufig nach kurzer Zeit wieder auf", weiß Schwitter. "Es fehlt die langfristige Motivation. Der Sportler bekommt außerdem kein Feedback, ob er die Übungen korrekt ausführt." Gerade Anfänger sind darum häufig verunsichert oder laufen Gefahr, sich zu verletzen.

Ähnliches beobachtete der Schweizer Sportler in verschiedenen Fitnessstudios. Auch hier bleiben nur wenige Kunden langfristig am Ball. "Während andere ihre Tasche packen, ins Studio fahren, sich dort umziehen und dann nach einem freien Trainingsgerät suchen, sind unsere Kunden schon lange mit dem Training fertig und genießen bereits ihre frische Tasse Kaffee." Diese Flexibilität ist auch für Menschen, die oft verreisen, ein echter Vorteil.

Ganzheitliches Training für Körper und Geist

Auch ein Online-Coaching, wie es zahlreiche, oft nur ungenügend ausgebildete und nicht zertifizierte Trainer anbieten, ist für Stefan Schwitter keine Lösung. "Diese Coaches kennen ihre Sportler nur über Fotos und die Kommunikation per E-Mail. Eine verlässliche Einschätzung der körperlichen und auch der psychischen Fitness ist so nicht möglich." Das Konzept von OnLive24 dagegen ist individuell und ganzheitlich ausgerichtet. Denn ein intensives Kraft- und Konditionstraining ist nur der erste Schritt zu einem neuen Körpergefühl und zu innerer Ruhe. Tipps zur Ernährung sind ebenfalls Teil des Programms.

Die Workouts sind unterteilt in jeweils 12 Minuten Training gefolgt von 12 Minuten Meditation und Entspannung. Maximal vier Teilnehmer werden gemeinsam per Videoübertragung trainiert. Das erlaubt es dem Trainer, auf jeden Teilnehmer einzugehen, die Haltung zu korrigieren und den Fortschritt zu planen. Interessierte können sich mit drei kostenlosen Online-Trainings von dem Konzept überzeugen lassen.

Effizientes Training in 24 Minuten

"Natürlich sind unsere Workouts anstrengend. Ohne ehrlichen Schweiß geht es auch bei uns nicht. Doch jeder Mensch, egal ob Mutter oder Manager, sollte auch seiner Seele Aufmerksamkeit schenken. Wir beweisen, dass beides mit ZenMove in 24 Minuten möglich ist. Unsere Teilnehmer berichten schon nach wenigen Trainingseinheiten häufig über ein ganz neues Lebensgefühl."

Anfängern empfiehlt der Coach zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Die Übungen wechseln dabei alle 14 Tage und trainieren den gesamten Körper. Geräte oder Maschinen sind nicht nötig. "Das beste Trainingsgerät ist unser eigener Körper und den sollten wir so gut wie möglich pflegen", betont Schwitter.

Firmenvorstellung:

2016 gegründet, hat sich die Twenty4Club AG auf hocheffiziente Bewegungs- und Entspannungskonzepte spezialisiert. Das Unternehmen mit Sitz in Zürich bietet seinen Kunden eine Alternative zum Training im Fitnessstudio oder zu herkömmlichen Online-Coachings. Als ehemaliger Profi-Wrestler und Personal-Trainer hat Gründer und Inhaber Stefan Schwitter zahlreiche Elite-Sportler - unter anderem in den USA - betreut. Seine Kompetenz und Erfahrung lässt er heute in das ZenMove Konzept einfließen, das Training und Entspannungsübungen in 24-minütigen Workouts kombiniert und Kunden auf der ganzen Welt begeistert.

Alle Informationen zur Pressemitteilung und hochauflösende Bilder stellen wir hier zur Verfügung:

https://onlive24.ch/presseseite/onlive_pm_juli1/

Pressekontakt:

Twenty4Club Ag
Herr Thomas Kramer
Aemtlerstrasse 17
8003 Zürich

fon ..: +41762552298
web ..: <https://onlive24.ch/>
email : presse@onlive24.ch

Portrait

"Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden."

News-ID: 1012279 • Views: 632 (Stand: 02.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1012279/OnLive24-bietet-Personal-Training-online.html>