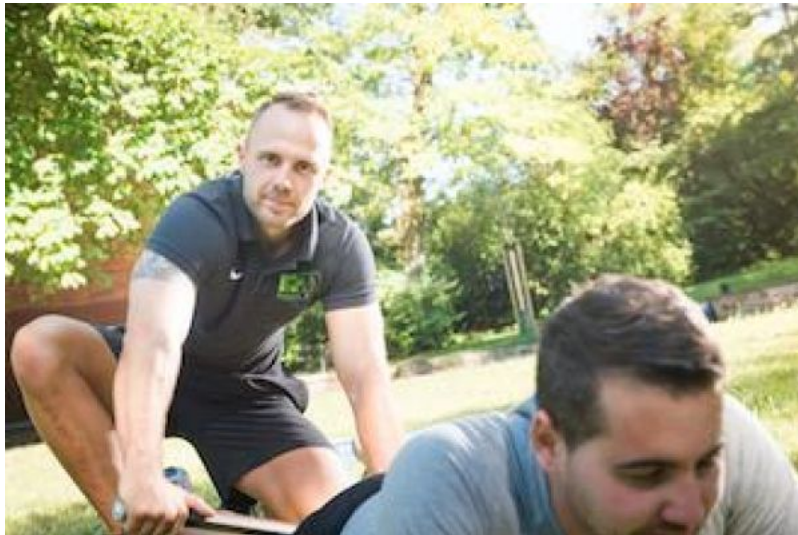


"Sie wollen den Tritt in den Hintern"

14.11.2018, 17:19 | Sport

Pressemitteilung von: *Privat*



Seine Klienten wünschen sich einen mitfühlenden und dennoch skrupellosen Gesundheitsbegleiter an ihrer Seite. Er soll Sie verstehen und trotzdem mit aller Konsequenz vorgehen. Sie selbst hatten es viel zu lange vergebens versucht hart zu sich selbst zu sein. Teils gelang dies, doch langhaltend waren die Erfolge nie. Immer wieder kommen sie vom Pfad der Erleuchtung ab und der innere Schweinehund siegt. Anstatt sich abends nach der Arbeit im Fitnessstudio einzufinden, setzt man sich mit einem Feierabendbierchen auf die Couch und schaut sich andere gescheiterte Persönlichkeiten auf RTL2 an, um sich schließlich selbst in Schutz zu nehmen und sich einzureden, dass es weitaus schlimmer um einen stehen könnte. Gut 15kg zu viel, ein dezenter Hauch Dauergenervtheit und die latenten Rückenbeschwerden sind zwar da, aber mit zunehmendem Alter kann man sowieso nicht mehr viel ändern.

Personal Trainer Markus Mink sagt: „Quatsch. Alles faule Ausreden. Man kann sich bis ins hohe Altern in vielen physischen und psychischen Bereichen verbessern und fit halten.“ Sind die Menschen einmal an dem Punkt, an dem sie sich selbst bewusst werden, dass es so nicht weiter gehen kann und sich darum kümmern, sich professionelle Hilfe zu holen, sind sie bereit etwas zu ändern. Das macht die Arbeit eines Personal Trainers meist um ein vielfaches einfacher. Jedoch sollte dieses Umdenken bei vielen Menschen früher stattfinden, so Markus Mink. In der Regel kommen im Alter durch verschiedene Verschleißerscheinungen oder Krankheiten erschwerte Bedingungen hinzu, die hätten vermieden werden können, wenn man sich in der Vergangenheit mehr bewegt hätte. Nichts desto trotz gibt es in Markus Minks Riege der Personal Trainer, die nicht aufgeben und versuchen selbst schwierigste Fälle wieder zurück in die Spur zu bringen.

Haben sich die Klienten Hilfe geholt, werden sie durch schnelle Fortschritte weiter motiviert. Markus Mink meint: „Sie wollen den Tritt in den Hintern – zumindest teilweise.“ Deshalb ist es gut, wenn man sich einen Personal Trainer sucht, der zu einem passt. Markus Mink wird von einem langjährigen Klienten als „liebvollen Masochisten“ bezeichnet. Nun ja, die Erfolge seiner Klienten kommen nicht von ungefähr. Es ist inspirierend mit welchem Spürsinn und welchem Feuer Markus Mink für seine Klienten brennt. Wenn Sie im Hegau oder dem Kanton Schaffhausen einen Personal Trainer suchen scheuen Sie sich nicht Markus Mink Personal Fitness Coach zu kontaktieren.

Portrait

Personal Fitness Coach Markus Mink
Gegründet August 2015, B.A. Sportwissenschaft

News-ID: 1026674 • Views: 613 (Stand: 26.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1026674/Sie-wollen-den-Tritt-in-den-Hintern.html>