

Eine Million Kalorien verbraucht: Thorsten Sonneborn wird Premium Trainer

20.04.2010, 17:54 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB*

Presseagentur: *Claudius Kroker · Text & Medien*

LIMBURG (Lahn) - Der Limburger Personal Trainer Thorsten Sonneborn ist in den PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB aufgenommen worden. Hier sind rund 90 führende Trainerinnen und Trainer aus Deutschland, Luxemburg, Österreich, Spanien und der Schweiz organisiert. Für die Aufnahme in das Exklusiv-Netzwerk mit Sitz in Bensberg bei Köln hat der 29-Jährige eine eigens entwickelte Prüfung mit hohen Qualitätsstandards abgelegt. Dies ist nötig, weil es für Personal Trainer keine allgemein verbindliche Berufsausbildung gibt.

Thorsten Sonneborn ist Diplom-Fitnessökonom und hat mehrere zusätzliche Aus- und Weiterbildungen absolviert, unter anderem zum Fitness-Lehrer und Trainer für Sportrehabilitation. Er trainiert Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Medien und Politik, für die er individuelle Trainings-Konzepte für Körper, Geist und Seele entwickelt.

In den vergangenen zwei Jahren hat er 93 Menschen regelmäßig trainiert und dabei auch Buch über seine eigene Leistung geführt. So hat er selbst über eine Million Kalorien verbrannt, während er mit seinen Klienten gelaufen oder geschwommen ist oder auf andere Weise trainiert hat. In Kombination mit jeweils individuell abgestimmten Ernährungsplänen haben einige übergewichtige Kunden in dieser Zeit bis zu 44 Kilo abgenommen.

"Für mich ist es wichtig, dass ich auf jeden von ihnen individuell eingehe, denn nur dann erzielt man Erfolg und Zufriedenheit", so Thorsten Sonneborn. Er trainiert Persönlichkeiten ebenso wie Privatkunden und Beschäftigte von Firmen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Besonders am Herzen liegt ihm das Training für Kinder. "Regelmäßige sportliche Aktivitäten machen leistungsfähiger, die Kinder werden körperlich und geistig belastbarer, das gilt auch für die Schule."

Dank einer "Online Betreuung" können Klienten aus ganz Deutschland mit dem PREMIUM PERSONAL TRAINER aus Limburg trainieren - und das rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr. Für weitere Informationen: Thorsten Sonneborn, Telefon (0176) 64265670, www.thorsten-sonneborn.de.

Portrait

Der PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB wurde 1999 gegründet. Hier sind Trainer aus Deutschland, Luxemburg, Österreich, Spanien und der Schweiz organisiert. Die Trainer verpflichten sich auf die vorgeschriebenen Qualitätsrichtlinien und müssen zur Aufnahme in das Netzwerk eine Prüfung ablegen. Dies ist nötig, weil es für Personal Trainer keine allgemein verbindliche Berufsausbildung gibt.

News-ID: 420162 • Views: 841 (Stand: 04.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/420162/Eine-Million-Kalorien-verbraucht-Thorsten-Sonneborn-wird-Premium-Trainer.html>