

## Neu im Rheinauhafen: Powertraining im Powertempo

05.11.2010, 08:29 | Sport

Pressemitteilung von: *Point of Power*

---



Stephanie Mand (Inhaber Point of Power) beim Training mit einem Kunden

Point of Power ist der kraftvoll-dynamische Name des neuen Studios, das am 6. November im Kölner Rheinauhafen seine Eröffnung feiert. Das Besondere: Jeder Kunde erlebt ein 30-minütiges persönliches Powertraining mit großer Wirkung. "Mein Training bietet die Möglichkeit, in nur einer halben Stunde so viel für seinen Körper und sein Trainingziel zu tun wie kaum ein Anderes," verspricht die Kölner Personaltrainerin Stephanie Mand. Mit Ihrem Übungsangebot betreut sie jeweils nur eine einzige Person. Je nach Ziel und körperlicher Fitness ihrer Kunden legt die erfahrene Trainerin ein individuelles Programm fest, beobachtet, korrigiert und motiviert. Dabei wird vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Stephanie Mand: "Wer zu mir kommt, baut in kürzester Zeit Kraft und Ausdauer auf und Stress ab."

Die Diplom-Fitnesstrainerin bietet ausgeklügelte Programme für Manager, Gestresste, Leistungssportler oder Abnehmwillige. So individuell wie das Training sind auch die Trainings- und Öffnungszeiten: Täglich, auch sonn- und feiertags, vom frühen Morgen bis zum späten Abend. Mit jedem Kunden werden Termine nach dessen Wünschen vereinbart.

## Portrait

Point of Power ist ein Personal Training Studio welches ein 30 minütiges, individuelles Ausdauer- und Krafttraining anbietet. Kombiniert werden Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und viel Spaß. 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche genügen, um schnell athletisch und fit zu werden.

Die Übungen sind eine Mischung aus dem klassischen Boot Camp, Athletic Training und einer Auswahl der effektivsten Trainingsübungen, die auch im Spitzensport angewendet werden.

Es wird zum Großteil mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.

Das Ambiente im Kölner Rheinauhafen und der Blick auf den Rhein während des Trainings machen das Ganze zu einem einzigartigen Erlebnis.

---

News-ID: 482876 • Views: 122 (Stand: 23.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/482876/Neu-im-Rheinauhafen-Powertraining-im-Powertempo.html>