

Spitzenform mit alltagstauglichem Krafttrainingskonzept

31.01.2011, 17:16 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *t2 Training & Beratung Torben Trimpop*

t2 Training & Beratung

t2

Die Arbeitsbelastungen steigen für viele Berufstätige - ob nun selbstständig oder angestellt tätig. Um den hohen Anforderungen eines fordernden Arbeitsalltages voll gerecht zu werden ist eine belastbare Physis neben einer gesunden Psyche das A & O. Gerade wenn der Körper durch wiederkehrende "einseitige" Beanspruchung ungleichmäßig belastet wird. All zu oft sind Verspannungen und Abnutzungserscheinungen die Resultate. Dem löblichen Vorsatz zu Jahresanfang bewusster zu leben, inklusive sportlicher Betätigung sind nun wahrscheinlich schon wieder der Großteil der Neujahrssportler abspenstig geworden. Schade - denn auch mit recht wenig Aufwand lässt es sich hervorragend gut in Form kommen und auch bleiben. Sehr effizient sind Programme aus dem Hochintensitätstraining kurz "HIT". Allerdings wird dabei oft der Fehler gemacht zwar weniger und kürzer zu trainieren, gleichzeitig aber sollte die Intensität der Belastung möglichst optimiert werden. Es ist auch möglich mit sehr kurzen und knackigen Trainingsprogrammen zuviel des Guten zu tun. Man gerät dabei genauso ins sogenannte Übertraining als wenn man jeden Tag wie besessen trainiert. Einige Systemtrainingsanbieter haben mithilfe exzellentem Maschinenequipments reine auf dem "HIT" basierende Trainingsprogramme im Angebot. Sofern davon keiner erreichbar sein sollte kann auch auf ein herkömmliches Fitnessstudio zurückgegriffen werden. Fragen Sie das Personal gezielt nach Kurzprogrammen aus dem "HIT". Beispielsweise bereits 1 mal die Woche trainierte Kurzprogramme mit ca. einer halben Stunde Aufwand können Ihr Aussehen und Ihr Wohlbefinden drastisch zum positiven ändern. Interessierte Fitnessdienstleister können gerne diesbezüglich mit uns Kontakt aufnehmen. Viel Erfolg!

Portrait

Unternehmensberater für Verkaufstrainings, Kundengewinnung und -bindung sowie für Interimsmanagement auch überregional und im englischsprachigen Raum.

Wir definieren Kundenpotenziale und unterstützen Sie diese zielgerichtet auszuschöpfen. Maßnahmen, die Stammkunden generieren, welche Ihnen treu bleiben und Sie gerne weiter empfehlen werden. Effizienter Verkaufen, den Umsatz steigern und Kundenerwartungen übertreffen. Exzellente Führung sorgt für effektives, zu Spitzenleistungen motiviertes Personal - deren Einsatz soll anhaltend hoch sein und kann noch gesteigert werden durch gezielte Weiterentwicklung entsprechend der individuellen Motivation und über eine kompetente und zielgenaue Kommunikation. Vermittlung einer effizienteren Kundenkommunikation. Gezielter Werben, Aufzeigen von Einsparmöglichkeiten und Optimierung von Arbeitsabläufen, um unnötigen Mehraufwand zu vermeiden und kostbares Personal sowie eigene Arbeitszeit gewinnbringender einsetzen zu können.

News-ID: 505847 • Views: 1537 (Stand: 02.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/505847/Spitzenform-mit-alltagstauglichem-Krafttrainingskonzept.html>