

herztakt Personal Training Köln Düsseldorf Bonn

05.06.2012, 17:22 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *herztakt*

Das Unternehmen herztakt verbindet Personaltraining mit urbaner Lebenskultur.

Seit Anfang 2012 bietet Herztakt individuelle Betreuung für Männer und Frauen, Kinder und Senioren, Firmen und Leistungssportler. Wild, jung und anders - Sami El Benghazi und Nadjibha Zazai setzen neue Zeichen in der Kölner Fitness-Szene. Die Trainingskonzepte ihres Unternehmens verbinden individuelle Motive von Sportlerpersönlichkeiten mit neusten sportmedizinischen Erkenntnissen.

„Die Gründe Sport zu treiben sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Übergewichtige zum Beispiel brauchen ein Trainingskonzept, das ihre Selbstakzeptanz stärkt, wohingegen Leistungssportler vor allem von einem Intervalltraining auf Basis modernster Leistungsdiagnostik profitieren“, so Sami El Benghazi.

Muslimische Frauen finden bei herztakt einen geschützten Raum, in dem sie mit Frauen aus ähnlichen Kulturkreisen trainieren können. Nadjibha Zazai, gebürtige Afghanin, wird die Gruppe leiten: „Muslimische Frauen können aus religiösen Gründen teilweise nicht im Fitness-Studio trainieren, da dort auch Männer Kunden sind oder die Kurse leiten. Bei uns können sie sich entspannt bewegen und Kontakte zu anderen Frauen knüpfen.“

Für Mütter, die wieder in Form kommen möchten, besteht die Möglichkeit, ihr Kind ins Training miteinzubeziehen oder aber durch Mitarbeiter von herztakt betreuen zu lassen.

Als medizinischer Diplomtrainer für Gesundheitsmanagement ist El Benghazi Ansprechpartner für Unternehmer, die die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zur Führungsaufgabe machen wollen. Sein Company-Fitness-Konzept umfasst die Ergonomie am Arbeitsplatz, Ernährungs- und Gesundheitsberatung sowie Trainingseinheiten, die sich effektiv in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

„The right to be different“: Die Philosophie des Unternehmens zeigt sich auch im Webauftritt von herztakt, der mit einem Kaleidoskop aus Illustrationen und Bildern eine farbenfrohe Hommage an urbanes Leben ist.

Portrait

Sami El Benghazi, Inhaber herztakt

Herzlich willkommen in der Welt von herztakt!

Im Takt der Großstadt Deinem eigenen Rhythmus folgen. Ruhe und Kraft in Dir finden, um Dich mit Leichtigkeit selbst zu übertreffen. Dafür stehe ich mit meinem Unternehmen herztakt. Seit über 10 Jahren betreue ich Menschen mit den unterschiedlichsten Motiven, Sport zu treiben. Ob Du Spaß an der Herausforderung hast, Dich gesünder fühlen oder Dein Leben aktiv in andere Bahnen lenken möchtest: Bewegung ist ein Geschenk!

Bei herztakt arbeiten hochqualifizierte Trainer mit langjähriger Erfahrung in den Bereichen Gesundheitsmanagement, Ernährung und Fitness.

Feel your life, join us!

Qualifikationen:

Mediziner Diplomtrainer Gesundheitsmanagement
Diplomtrainer individuelles Gesundheitsmanagement
Personaltrainer(A-Lizenz)
Trainer für medizinische Regeneration(A-Lizenz)
Fitnesstrainer(B-Lizenz)
Trainerschein (B-Lizenz)
Entspannungstrainer
Ernährungstrainer
Cardiofitness-Trainer
Seniorenfitness-Trainer
Trainer für Gewichtsmanagement
Trainer für Diabetesprävention
Trainer für Immunfitness
Stoffwechseltrainer
Motivationstrainer
Mentaltrainer
Regenerationstrainer
Trainer für Stressregulation

News-ID: 638021 • Views: 167 (Stand: 31.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/638021/herztakt-Personal-Training-Koeln-Duesseldorf-Bonn.html>