

## Personal Training in Berlin

08.02.2013, 15:27 | Sport

Pressemitteilung von: *Activare*

---

Das Team von Personal Trainer Berlin – Activare eröffnet in der Hauptstadt seine Tore und ermöglicht Kunden flexibles Fitnesstraining und eine gesunde Ernährung.

„Kompetenzen ergänzen“ war die Devise für die Gründung des Netzwerkes Personal Trainer Berlin. Dort arbeiten Sportwissenschaftler und Trainer ähnlicher Qualifikation, aber unterschiedlichen Schwerpunkten mit Ärzten und Physiotherapeuten, aber auch Vereinstrainern und Ökotrophologen zusammen. Damit sind die verschiedenen Aspekte für Gesundheit und Wohlbefinden in einer Institution vereinigt und ergänzt sich sinnvoll.

Neben den klassischen Themen des Fitness-Trainings werden auch eine Therapie bei Verletzungen und Erkrankungen sowie eine Ernährungsberatung angeboten. Das gesamte Leistungsangebot basiert auf einer individuellen und persönlichen Eins zu Eins Betreuung. So können die Ziele und Wünsche des Einzelnen bestmöglich verfolgt und erreicht werden.

Personal Training gilt als eine der besten Trainingsmethoden, ist rechtlich nicht geschützt und somit auch nicht definiert oder normiert. Die Ursprünge werden in den USA gesehen, jedoch entwickelt sich dieser Trend auch in Europa rasant.

Im Personal Fitnesstraining werden alle Bereiche um die körperliche Leistungsfähigkeit trainiert. Dazu kann der allgemeine Fitnesszustand verbessert werden, das Körpergewicht gesenkt oder ganz klassisch die Muskulatur aufgebaut werden. Auch das Techniktraining beispielsweise der Lauf- oder Schwimmtechnik kann fokussiert werden.

Im der Trainingstherapie werden Rehabilitation und Prävention von und vor Verletzungen als Zielsetzung verfolgt. So können Heilungsphasen effektiv verkürzt oder Traumata und andere Komplikationen von vornherein vermieden werden. Auch internistische Krankheiten lassen sich effektiv bekämpfen.

In der Ernährungsberatung dreht sich alles um die gute Figur. Aber auch eine gesunde und nachhaltige Ernährung steigert Wohlbefinden und Produktivität.

Alle 3 Elemente sind für die Gesundheit wichtig und bilden ein solides Fundament. Dieser interdisziplinäre Zusammenschluss von Sport, Medizin und Ernährung ist ein sinnvoller und vor allem logischer Schritt in der Optimierung privater Gesundheitsmaßnahmen. Weitere Informationen sind, sofern gewünscht auf Anfrage erhältlich.

### Portrait

Jeder Mensch ist eine individuelle Persönlichkeit mit verschiedener Historie, unterschiedlichsten Fähigkeiten und Fertigkeiten, Zielen aber auch Problemen. Daher sind individuelle Gesundheitskonzepte der einzig logische und passende Ansatz, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und zu steigern.

Personal Trainer Berlin gehört zum Personal Trainer Netzwerk Activare und bildet einen Zusammenschluss verschiedener Einzelpersonen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Aufgaben. Das Netzwerk ist spezialisiert auf individuelle Gesundheitsleistungen und operiert deutschlandweit. In Berlin sind aktuell (Stand Q1, 2013) 13 Personal

Trainer mit verschiedenen Spezialgebieten tätig. In Kooperation mit Medizinem und Ökotrophologen wird versucht, alle Aspekte für Gesundheit und Wohlbefinden zu vereinen.

Personal Trainer Berlin ist Teil des Activare Netzwerkes, welche wiederum zur Unternehmensgesellschaft Your Personal Trainer YPT gehört.

Weitere Informationen:

Benjamin Wienke - Geschäftsführer

Your Personal Trainer YPT UG

Gartenstraße 115

10115 Berlin

Telefon 030 / 893 77 270

Telefax 030 / 893 77 269

eMail: [bw@yourpersonaltrainer.de](mailto:bw@yourpersonaltrainer.de)

<http://www.yourpersonaltrainer.de>

---

News-ID: 697215 • Views: 767 (Stand: 20.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/697215/Personal-Training-in-Berlin.html>