

Personal Training in Hamburg

14.02.2013, 17:27 | Sport

Pressemitteilung von: *Activare*

Personal Training in Hamburg

Nun gibt es das Personal Training von Activare auch in Hamburg, um an der Alster zu trainieren oder durch eine gesunde Ernährung die Strandfigur zu bekommen.

Auch in der Hansestadt ist Activare künftig vertreten und vereint die Vorteile eines Gesundheitsnetzwerkes aus Personal Fitness Trainern, Ernährungsberatern und Coaches sowie Medizinerinnen und Physiotherapeuten unter einem Hut. Somit werden verschiedene sportnahe Themen eng zusammen gebracht, um für den Endverbraucher eine gute Umgebung zu schaffen und dessen Bedürfnisse zu erfüllen.

Im Angebot ist an erster Stelle das Personal Training zu nennen. Hier wird Kraft- und Ausdauertraining zur Verbesserung der eigenen Leistung, der Figur, aber auch des Wohlbefindens betrieben. Ebenfalls kann dieses Training in technischen Sportarten wie Golf oder Tennis als Athletiktraining zur Leistungsoptimierung beitragen. Im Ausdauerbereich kann eine zusätzliche Leistungsdiagnostik helfen, die Marathon oder Triathlon-Vorbereitung zu unterstützen.

Die Ernährungsberatung soll in erster Linie Menschen mit Gewichtsproblemen kompetent unterstützen. Sie kann aber auch bei Nahrungsunverträglichkeiten helfen oder das sportliche Training sinnvoll unterstützen. Auch ist es eine sinnvolle Maßnahme bei Allergien.

Eine gute Ernährung steigert nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sie kann auch dazu führen, dass Personen wieder mehr Energie im Alltag haben.

Im Coaching werden die persönlichen Ziele ermittelt um dem Kunden durch mehr Motivation zu einer beständigen Verfolgung seiner Ziele zu verhelfen.

Mediziner und Physiotherapeuten stehen jederzeit beratend zur Seite und helfen bei Verletzungen und anderen Komplikationen. Mitunter ist eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich.

Diese 4 Elemente sind nun auch in Hamburg für Interessenten erhältlich und sollen die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden steigern. Zwar ist dieser Ansatz nicht unbedingt neu, jedoch fehlte es bislang an einer konsequenten Umsetzung sowie einem starken Netzwerk in Hamburg. Durch die Kooperation mit verschiedenen Arztpraxen und Studios ist eine ortsnahe und flexible Betreuung möglich. Darüber hinaus ist das Netzwerk von Activare auch in anderen großen deutschen Städten vertreten, so dass eine Betreuung auch außerhalb von Hamburg beispielsweise in Berlin möglich ist.

Portrait

Über Personal Trainer Hamburg - Activare:

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 Hamburg 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 Hamburg sind aktuell (Stand Q1, 2013) 11 Personal Trainer mit verschiedenen Spezialgebieten tätig. In Kooperation mit Medizinern und Ökotrophologen wird versucht alle Aspekte für Gesundheit und Wohlbefinden zu vereinen.

Personal Trainer Hamburg 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

<http://www.yourpersonaltrainer.de>

News-ID: 698394 • Views: 822 (Stand: 07.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/698394/Personal-Training-in-Hamburg.html>