

## Personal Training in München

21.02.2013, 16:40 | Sport

Pressemitteilung von: *Activare*

---

Das Personal Training Netzwerk von Activare erobert nun auch die bayrische Landeshauptstadt und bringt persönliche Sportbetreuung und Ernährungsberatung in den Süden.

Persönliche Betreuung in einem großen Netzwerk aus verschiedenen Experten aus der Sport-, Ernährungs- und Medizinbranche ist jetzt auch im Raum München möglich. Das Gesundheitsnetzwerk Activare bietet Kunden in Süddeutschland eine ganzheitliche Betreuung und Unterstützung an. Dabei besteht das primäre Geschäftsfeld darin sportliches Training unabhängig der Ziele und des Hintergrundes allen Menschen zugänglich zu machen. Dies kann im exklusiven Personal Training aber auch im Training in Kleingruppen geschehen. Um das Konzept effektiver und nachhaltiger zu gestalten sind auch Ärzte, Physiotherapeuten und Ernährungsberater direkt an die Betreuung angeschlossen. So kann der Einzelne eine sehr gezielte Unterstützung erfahren.

Im sportlichen Training dreht sich alles um die Fitness. Dort wird vor allem an der körperlichen Leistungsfähigkeit gearbeitet. Dies kann beispielsweise für Vereinssportler im Tennissport genutzt werden, um die Spielleistung zu verbessern. Das Konditionstraining kann wahlweise durch ein Techniktraining ergänzt werden. Auch für die Laufleistung kann die Ausdauer optimiert werden. Konventionelles Gesundheitstraining zur Prävention steht ebenfalls zur Auswahl. Für Breitensportler, ambitionierte Athleten aber auch Wettkampfteilnehmer kann eine individuelle Betreuung sinnvoll sein.

Sofern die Leistung nicht im Vordergrund steht sondern eher die Ästhetik kann ein Training auch dazu genutzt werden, spezielle Körperteile zu formen. In verschiedenen Programmen wird dazu mit Unterstützung einer Ernährungsberatung der Körperfettanteil reduziert, durch ein Krafttraining Muskulatur gekräftigt und aufgebaut und durch ein Coaching der Lebensstil optimiert, damit die positive Veränderung auch von Dauer ist.

Durch eine ausgewogene Ernährung lässt sich das Wohlbefinden deutlich steigern. Allerdings existiert eine Fülle an zum Teil widersprüchlichen Informationen, so dass eine genaue Analyse und Planung meist sinnvoll ist. Ergänzt durch den Sport kann so ein guter Effekt erzielt werden.

Bei Verletzungen oder chronischen Beschwerden kommt die Sporttherapie zum Einsatz. Diese kann gegebenenfalls durch eine Physiotherapie ergänzt werden und stellt für Menschen mit engem Zeitbudget eine gute und effektive Alternative dar, da Trainer und Therapeuten auch Hausbesuche machen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage oder über die Webpräsenz des Anbieters.

### 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 München 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 München sind aktuell (Stand Q1, 2013) 10 Personal Trainer mit verschiedenen Spezialgebieten tätig. In Kooperation mit Medizinern und Ökotrophologen wird versucht alle Aspekte für Gesundheit und Wohlbefinden zu vereinen.

Personal Trainer München 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: 700097 • Views: 777 (Stand: 26.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/700097/Personal-Training-in-Muenchen.html>