

dw
PERSONAL TRAINING



dw
PERSONAL TRAINING

David Wozniak - Personal Trainer/Fitnessfachwirt

DW Personal Training

David Wozniak

Anschrift:
Mühlweg 12
61169 Friedberg

Telefon:
0151 - 101 093 78

Website:
www.takeitpersonal.de

E-Mail:
info@takeitpersonal.de

USt-IdNr.:
DE226520172

www.takeitpersonal.de

DIE VORTEILE DES ONE-TO-ONE-TRAININGS!

Persönliche Betreuung, die sich mit Ihren Bedürfnissen und Zielen auseinandersetzt



Was bedeutet das für Sie?

Personal Training ermöglicht es Ihnen, selbst zu entscheiden, wo und wann Sie trainieren möchten. Egal ob zu Hause, im Hotel, in der Firma, im Freien oder in einem Studio, morgens, tagsüber oder am Abend: ich richte mich nach Ihrem Terminkalender und stehe während der gesamten Trainingszeit Ihnen allein zur Verfügung und kann individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen. Mein eigenes Trainingsequipment macht Sie unabhängig von speziellen Trainingsorten!

Nach einem Eingangskcheck (Anamnese) erstelle ich Ihnen unter Berücksichtigung aller Rahmenbedingungen ein speziell auf Ihre Wünsche und Ziele ausgerichtetes Fitnessprogramm. Ich betreue, begleite und motiviere Sie bei der Ausführung und bin Ihr Berater in Fragen Fitness, Entspannung und Ernährung. So wird Ihr Training stets optimal und professionell kontrolliert.

Bereits nach wenigen Trainingseinheiten werden Sie den Unterschied zum herkömmlichen Breitentraining in den Fitnessstudios feststellen und sich gestärkt und wohler im beruflichen und privaten Alltag fühlen.

Ihr Personal Training wird sich harmonisch und dauerhaft in Ihren Tages- und Wochenplan integrieren. Wie sich das Personal Training auf Ihre konkreten Bedürfnisse auswirkt, analysiere ich gerne mit Ihnen gemeinsam. Mein Trainingsangebot für Sie könnte Ihr erster Schritt zu mehr Effizienz, Erfolg, Gesundheit und Fitness sein.



Was ist Personal Training?

Unser Alltag ist heute geprägt von Hektik, Termindruck und immer größer werdendem Stress. Zu wenig Bewegung und unangemessene Ernährung sorgen dafür, dass die Gesundheit bald auf der Strecke bleibt.

Mitte der 80er Jahre entstand in den USA ein Konzept einer engen Zusammenarbeit zwischen Trainer und Klient, basierend darauf, dass jeder Mensch ganz individuelle Trainingsbedürfnisse besitzt.

Seit Ende der 90er Jahre wird diese „One-to-One-Betreuung“ auch in Deutschland angeboten. In den USA gibt es inzwischen keinen Manager ohne eigenen Personal Trainer und auch für Stars aus der Musik- und Filmbranche ist der Personal Trainer unverzichtbar.

Aber auch in Deutschland erkennen immer mehr Menschen die Notwendigkeit eines Ausgleichs durch optimale körperliche Konstitution im leistungsorientierten Arbeitsprozess. Somit gewinnt auch hier der eigene Personal Trainer immer mehr an Bedeutung und trägt entscheidend zum persönlichen Erfolg des Klienten bei.



Qualifikationen:

Fitnessfachwirt (BSA)

Lehrer für Gesundheit,
Fitness und Sportrehabilitation

- Ernährungstrainer
- Trainer für Cardiofitness
- Gesundheits- und
Wellnesstrainer
- Trainer für Sportrehabilitation

Manager für Fitness- und
Freizeitunternehmen

- Betriebsleiter
- Marketingmanager
- Fitnessberater / Salesmanager
- Fitnessbetreuer

Berufserfahrung:

Langjährige Erfahrung als Fitnesstrainer
in Sport-, Gesundheits- & Fitnessstudios.

Ehemaliger Leistungssportler

Bodybuildingfolge:

Junioren Schwergewicht:
Gesamtsieger Großer Preis
von Hessen 1997 und 1998
4. Platz German Open 1997
Vize Internationaler Deutscher
Meister 1998

Männer Schwergewicht:

- 3. Platz Int.Münchner 2000
- 2. Platz Großer Preis von Hessen 2000
- 11. Platz Int.Deutsche 2000
- 4. Platz Int.Südwestdeutsche 2002
- 10. Platz Int. Deutsche 2002

Verband: DBFV e.V./IFBB

Sportarten & Spezialgebiete:

Fitness:

- Allgemeines Fitnesstraining
- Ausdauertraining
- Firmen-Fitness
- Krafttraining
- Ganzkörpertraining
- Jogging
- Seniorentraining

Sportarten:

- Lauftraining/Jogging
- Bodybuilding
- Nordic Walking
- Walking
- Wettkampfvorbereitung (sportartspezifisch)

Food & Health:

- Ernährungsberatung
- Gesundheitsmanagement
- Gewichtsreduzierung
- Herz-Kreislauftraining
- Präventives Training
- Rückentraining

Kooperationspartner:

