

## Personaltraining

---

Dass Bewegung und Sport gut für Gesundheit und Psyche sind, weiss mittlerweile jeder. Trotzdem scheitern viele Menschen daran, Bewegung dauerhaft in ihr Leben einzubauen. Für ein paar Tage bekommen die meisten es hin: Wir fangen an zu laufen. Wir gehen ins Fitness-Studio. Oder wir kaufen uns einen Powerstepper oder einen Homtrainer. Nur hält unser Bewegungs-Enthusiasmus meistens nur kurze Zeit an und dann verstauben die neuen Laufschuhe im Keller oder das neue Sportgerät steht nur noch als stumme Anklage im Wohnzimmer.

### Wie schafft man es, die notwendige Bewegung fest ins Leben einzubauen?

Personal Training stellt sicher, dass Sie erfolgreich trainieren. Wir stellen Ihnen einen erfahrenen Trainer zur Seite, der Sie mit Wissen um Fitness, Gesundheit und Motivation begleitet. So erreichen Sie sicher und effektiv Ihr Trainingsziel. Ihre Bewegungseinheiten mit dem Personaltrainer können örtlich und zeitlich flexibel gestaltet werden. Dank der permanenten Betreuung können Sie Fehlbelastung und Gesundheitsrisiken vorbeugen.

Personal Training ist eine **persönliche, spezifische Begleitung** von Menschen jeden Alters. Sie profitieren von einem auf Sie abgestimmten Trainingsprogramm, welches auf Ihre Stärken und eventuellen Schwächen ausgerichtet ist und stetig den persönlichen Voraussetzungen angepasst wird. So macht ein Training immer Spass, bleibt abwechslungsreich und fordert Sie jedes Mal aufs Neue mental und körperlich. In der Regel dauert ein Training 60 bis 90 Minuten oder nach Absprache.



### humanfirst Personaltraining

Ist ein auf Ihre Zielsetzungen und persönlichen Bedürfnisse abgestimmtes Personal Training mit nachhaltigem Nutzen wie bspw. eine höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, Familie und Beruf, gesteigerte Aktivität, erhöhtes Wohlbefinden sowie eine bessere Figur – Trainingsarten:

- Muskelaufbau und Gewichtsreduktion
- Functional Training
- Stabilisations Training
- Techniktraining div. Sportarten
- Ausdauertraining, Beweglichkeits- und Koordinationstraining
- Mental-Training

## **Personaltraining – eine intensive individuelle Betreuung**

Für alle, die sehr hohe Ansprüche an die Qualität ihres Fitnessstrainings stellen und die in kurzer Zeit messbare Trainingserfolge anstreben, ist das Personaltraining von humanfirst genau das Richtige. Dank einer intensiven, exklusiven Betreuung werden persönliche Trainingsziele schneller erreicht.

Personaltraining basiert auf einer individuellen „eins zu eins“-Unterrichtsform. Bei dem Einzeltraining steht der/die Trainer/in als Berater, Motivator, Controller und Trainings-Partner zur Verfügung.

Die Personal-Trainer/innen von humanfirst verfügen neben der Grundausbildung in den Bereichen Fitness/Kraft oder / und Ausdauer über adäquate Weiterbildungen bsp. **in Gerätetraining, Gymstick, TRX, Aquafit, Pilates, Powerplate, Nordic Walking, Vita Parcours, Fitnessboxen, Salsa Tanz und anderen zeitgemässen Trainingsmethoden.** Zusätzlich sind sie Spezialisten auf verschiedenen Gebieten wie Muskelaufbau, Schlankheitstraining, Rückentraining, Rehabilitation bei Sport- und Unfallverletzungen und vieles mehr.

## **Funktionelles Training**

Möchten Sie Ihre Haltung verbessern? Oder Einkaufstüten die Treppe hoch tragen ohne ausser Atem zu kommen? Fällt es Ihnen schwer, Ihr eigenes Kind oder Enkelkind vom Boden aufzuheben? Oder möchten Sie sich in Ihrer Leidenschaft zu einer Sportart verbessern? Einmal im Leben einen Marathon rennen oder einen Berg besteigen?

Funktionelles Training (Functional Training) dient der Optimierung Ihrer Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Freies, dreidimensionales Training bereitet Ihren Körper perfekt auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor und dient der Prophylaxe von Sport- und Alltagsverletzungen.

Sie werden sowohl die **tiefe Muskulatur (Stabilisationsmuskeln)** als auch die oberflächliche Muskulatur, (grosse Muskeln = Hauptmuskulatur), trainieren. Die Bewegungen im funktionellen Training sind **gelenkschonend, jedoch herausfordernd.** Sie werden lernen, sich auf einem Bein zu bewegen ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Sie können mit Widerstand Ihren Golfschlag verbessern oder sich mit gezielten Übungen auf die Skisaison vorbereiten. Zudem macht funktionelles Training mehr Freude als lustlos an einer Maschine Gewichte zu drücken. Es wird Sie **mental und körperlich stärken** und Sie werden sich ausgewogener fühlen.

## **Die Vorteile von Personal Training**

- Unabhängig von Öffnungszeiten
- Richtiges Training und Vermittlung perfekter Technik
- Hohe Motivation durch den Trainingserfolg
- Individuell auf Sie abgestimmtes Training
- Hohe Effizienz und Effektivität zum Erreichen Ihrer Ziele
- Sie bestimmen Ort und Zeitpunkt des Trainings
- Optimale Übungsauswahl
- Sicherheit beim Training
- Individuelle Trainingsstrategie
- Ganzheitliches Gesundheitsmanagement



### Wie erreiche ich mein Ziel?

Wer sein Trainingsziel auf schnellstem Weg erreichen will, muss viele Faktoren aufeinander abstimmen: Trainingsintensität, Trainingsumfang, Ruhepausen, Ernährung und mentale Einstellung. Dies ist anspruchsvoll und erfordert neben profundem Fachwissen viel Erfahrung. Ein Laie ist dabei meist überfordert und es besteht die Gefahr, dass er bei Ausbleiben eines raschen Erfolgs bald die Motivation verliert.

### Wieder schmerzfrei leben

Durch gezielte Kräftigung können chronische Rückenschmerzen oft beseitigt oder gelindert werden. Das humanfirst Rückentraining setzt deshalb genau da an, wo die Beschwerden beginnen: bei der schwachen Muskulatur.

### Mit Training lebt's sich besser

Das Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination macht stark, leistungsfähig, vital und lebensfroh. Fitnesstraining ist **auch für ältere Menschen** bestens geeignet. Qualifizierte Instruktorinnen und Instrukturen garantieren eine fachkundige Beratung und Anleitung.

### Trainingsnutzen

*„Man soll dem Leib etwas Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“*

- Sie sind leistungsfähiger, haben mehr Energie und fühlen sich besser.
- Sie fördern und erhalten sich Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
- Sie aktivieren den Kreislauf und fördern die koordinativen Fähigkeiten.
- Sie steigern die Fettverbrennung.
- Sie beugen aktiv Beschwerden (Rückenprobleme, Osteoporose) vor und vermeiden Schmerzen.
- Sie verlangsamen den biologischen Alterungsprozess.
- Sie verbessern Haltung und Aussehen.



### **Warum gerade humanfirst Personal Training?**

Profitieren Sie von unserem Wissen und unserer langjährigen Erfahrung, Ihnen in Einzellektionen die nötige Motivation und die richtige Anleitung für Ihr effektives Training zu geben. Wir beachten spezielle Umstände wie z.B. Verletzungen oder Krankheiten, Ihre aktuelle berufliche Belastung oder verkürzte Erholungsphasen und stellen sicher, dass Ihre Gesundheit durch unsachgemäßes Trainieren nicht gefährdet wird. So erhöht sich Ihre Leistungsfähigkeit, Sie erzielen sichtbare Erfolge im Bereich Ihrer Figur und nicht zuletzt wird Ihr Wohlbefinden nachhaltig gesteigert.

### **Ein Trainer an Ihrer Seite**

Ein kompetenter und erfahrener Personal Trainer hilft hier weiter. Er motiviert, fordert, fördert, unterstützt und begleitet Sie mit seinem Wissen und seiner langjährigen Erfahrung. Dank der Beratung durch den Personal Trainer vermeiden Sie Umwege und Irrwege. Er gibt Ihnen wertvolle Tipps und zeigt Ihnen, wie Sie das gesteckte Trainingsziel in kürzester Zeit erreichen und nachhaltig festigen.

### **Leistungen humanfirst Personal Training**

- Gemeinsame Festlegung der Ziele
- Trainingsberatung und Erstellen eines massgeschneiderten Trainingsplans
- Festlegen flankierender Massnahmen hinsichtlich Ernährung, Erholung usw.
- IST Zustandsanalyse
- Individuelles Trainingsprogramm
- Individuelle Trainingslektionen
- Fitnesscenter oder Outdoor Aktivitäten nach Absprache
- Persönliche Trainingsbegleitung 1 : 1
- Überprüfung Zielerreichung

### ***Durch ein individuelles Programm zum persönlichen Erfolg***

*Sie möchten Ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen? Sie möchten an einem Wettkampf teilnehmen? Ihr Gewicht dauerhaft reduzieren? Oder sich einfach besser fühlen, weniger Schmerzen haben und gesünder leben? Ganz gleich, was Ihre Wünsche und Ziele sind: Das Personal Training von humanfirst bringt Sie sicher ans Ziel. Schritt für Schritt. Fortschritt um Fortschritt.*

*Nach eingehender Beratung erarbeiten unsere Trainer gemeinsam mit Ihnen den persönlichen Trainingsplan mit der **geeigneten Sportart & Trainingsmethode** - Natürlich immer unter Berücksichtigung Ihrer beruflichen und privaten Situation, des aktuellen Leistungsvermögens und Terminplans. Testen Sie uns, **wir trainieren Sie fit!***