



www.iljasibbor.de · ilja@sibbor.de · 0163 - 288 09 47 · Kufsteinerstr. 6 · 70329 Stuttgart

Personal Training Angebot

Trainieren Sie mit einem Profi! Für Ihre Gesundheit stehen Ihnen meine 30 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet Mobilisation, Kraftentwicklung und Regeneration zur Verfügung.

Wieder fit werden und fit bleiben, gesund abnehmen, Kraft entwickeln und Muskeln aufbauen, Rücken- und Gelenkschmerzen loswerden, mehr Entspannung im Alltag finden, besser schlafen - wie auch immer Ihre Ziele aussehen, ich biete Ihnen wirkungsvolle Methoden, um diese zu erreichen.

Mit den besten Übungen aus der klassischen Rückenschule, dem medizinischen Qigong (TCM) und modernem Faszientraining wird der gesamte Körper mobilisiert und wieder beweglicher.

Elemente aus dem Krafttraining, TRX (Schlingentraining) und Yoga helfen, gezielt Kraft zu entwickeln und Muskeln aufzubauen. Der Körper wird wohlgeformt, straff und widerstandsfähig.

Die Regeneration wird vor allem durch Stretching, Tai Chi, Qigong und Yoga gefördert. Einzelne Techniken aus dem Achtsamkeitstraining helfen, Stress abzubauen, gedanklich besser zur Ruhe zu kommen und so auch zu erholsamem Schlaf zu finden.

Wie läuft ein Personal Training ab?

In der ersten Stunde werden der allgemeine Gesundheitszustand und die persönlichen Ziele besprochen, ein Trainingskonzept und ein erster konkreter Trainingsplan erstellt. Alle Übungen werden gemeinsam geübt und korrigiert, dies stellt sicher, dass keine Fehler in der Ausführung auftauchen. Die Frequenz der nächsten Stunden kann auf einmal pro Woche, später auch alle zwei Wochen vereinbart werden. Das Training wird hier nochmals gemeinsam ausgeführt und korrigiert. Nach 6-8 Wochen sollte ein Fortschritt wahrnehmbar sein, das Training wird dann angepasst.

Wie wird trainiert?

Mein Motto: „Keep It Simple - Halte es einfach“! Am Liebsten übe ich mit dem eigenen Körper, mit dem eigenen Körpergewicht. Das ist eine ehrliche Angelegenheit und sehr abwechslungsreich!

Allerdings gibt es auch Übungsgeräte, die das Training wirklich sinnvoll ergänzen können: TRX-Schlingentrainer, Medizinball, Kurzhanteln, Pezziball, Faszientools für die Regeneration u.Ä.

Natürlich trainiere ich Sie gerne auch an Geräten und Maschinen in Ihrem Fitness-Studio, wenn Sie das wünschen.

Wo findet das Personal Training statt?

Das Personal Training findet bei Ihnen zuhause, in Ihrem Fitness-Center oder - sofern es die Witterung erlaubt - gerne auch im Freien statt. Sie trainieren in Ihrer gewohnten Umgebung und haben wenig oder gar keine Anfahrtszeit. Alternativ in meinem Gym in Stuttgart-Uhlbach. Gebühr: 90 Euro für 60 Minuten, 6er Karte à 510 Euro. inkl. Trainings-Plan und -skript, Videos.

Ich freue mich, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und mehr Fitness zu begleiten, Ihr Ilja Sibbor