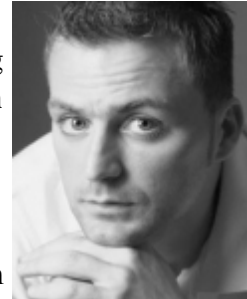


# Leistungsbeschreibung

## Wittmann-Coaching: Ihr Personaltrainer in Regensburg

Es freut mich, dass Sie sich für ein individuelles und zielgerichtetes Training interessieren. Ich möchte Ihnen beim Erreichen Ihrer Ziele gerne behilflich sein.



Für die Gesundheit ist ein leistungsfähiger Körper eine wesentliche Voraussetzung. Wer sich in seinem Körper wohl fühlt, der ist auch in seinem Denken klarer und in seinen Emotionen gefestigter.

Um dieses Ziel zu erreichen, ist richtig betriebenes Personal-Training ein Weg, der gesund und sicher ist und sehr viel Freude bringt. Personal-Training ist ein "Way of Life", der aufregend, spannend und voller Energie ist.

Richtiges Training, bedarfsangepasste Ernährung, ausreichende Regeneration und eine positive innere Einstellung resultieren in einem Gefühl der Vitalität und Leistungsfähigkeit.

Bei einem ersten Beratungsgespräch stelle ich Ihr Ausgangsniveau, Ihre gesundheitlichen Voraussetzungen und Ihre Wünsche fest. Nach einer Gegenüberstellung erhalten Sie ein individuelles und zeitlich, auf Sie ganz persönlich abgestimmtes Trainingsprogramm.

Diese Erstberatung ist ein kostenloses und unverbindliches Gespräch in dem beide Seiten die Möglichkeit haben festzustellen ob eine Harmonie und Sympathie besteht, die für ein späteres Zusammenarbeiten von großer Bedeutung ist.

Rufen Sie einfach an oder schreiben Sie mir eine e- mail.

Joachim Wittmann  
Una-Vita Personaltraining  
Graf-Niclas-Strasse 2  
93326 Abensberg  
Tel. +499443 90 62 82  
Mobil. +49170 8 15 78 20  
Mail. [info@wittmann-coaching.de](mailto:info@wittmann-coaching.de)  
Web. [www.wittmann-coaching.de](http://www.wittmann-coaching.de)

Ich freue mich darauf Sie kennen zu lernen!

Ihr Personaltrainer  
Joachim Wittmann

## Angebot

**Trainingsregionen**

- Regensburg
- Ingolstadt
- Abensberg
- Kelheim
-

- München
- Nürnberg
- Neumarkt
- Mainburg
- Straubing

## **Qualifikationen**

- Fitnessfachwirt IHK
- Sport- und Fitnesskaufmann
- BDPT Zertifizierter Personaltrainer
- Lizenziertes Boxtrainer im BABV
- Fitnessberater C,B,A Lizenz
- Trainer für Leistungssport
- Gesundheitstrainer
- Ernährungsberater
- Pilates Instructor
- Leistungsdiagnostiker (Ueli Schweizer)
- Rückentrainer
- DSV Nordic-Walking Trainer
- Polar Own Zone Guide
- MPK Spinning Instructor
- Tomahawk Cycling Instructor
- Fachübungsleiter Kick-Boxen BLSV
- Klitschko Box-Power Instructor

## **Trainingsangebot**

- Führungskräfte-Coaching
- Aktive Pause
- Sightrunning
- Manager-Boxen
- Muskelaufbautraining Herz-Kreislauftraining
- Functional-Training
- Kettlebell Training
- Sportartspezifisches Training
- Präventionstraining Rehabilitationstraining
- Ernährungsanalyse
- Gewichtsreduzierung
- Laktatmessung & Analyse Körperkompositions-Analyse
- Betreuung von Leistungssportlern Wettkampfvorbereitung und -begleitung
- Sport und Regenerationsmassage

## **Schwerpunkte**

- Business-aktiv
- Fitness
- Kick-Boxen/Boxen
- Gesundheit
- Ernährung
- Trainingssteuerung
- Athleten-Training Wellness

## **Partner**

- Praxis für manuelle Therapie Knut Novak
- AOK Kelheim
- Hubert Mühldorfer Vertriebs und Management-Training
- Hotel Fuchsbräu Beilngries
- Parkcafe Reichl Bad Abbach
- Schloss Hexenagger

- Budo-Akademie Kelheim
- Elixia Health and Wellness Group
- Fitness Company
- Polar Deutschland
- Cytech GmbH
- KlepperMusic Records und Publishing
- Sport 2000 Kelheim
- Bike Station Kelheim

**Mitgliedschaften**

- BDPT e.V., ( Bund Deutscher Personal Trainer ), Personal Training  
personalfitness ( Netzwerk für Personal Trainer ),