

# Leistungsbeschreibung

## **Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!**

Räumliche und zeitliche Flexibilität und einen Trainer dem Sie vertrauen bilden die entscheidenden Eckpfeiler der Philosophie des Personal Training.

Das auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Trainingsprogramm mit individuellen Trainingszeiten wird von dem Personal Trainer betreut.

Anhand Ihrer Trainingsziele, Wünsche und Voraussetzungen erstelle ich Ihnen ein ganz spezielles und individuelles Fitness- und Gesundheitsprogramm. Gemeinsam entscheiden wir, wo das Training statt Kai Siemens findet. Draußen, bei Ihnen zu Hause, in Schwimmstätten, in Ihrem Büro oder im Fitnessstudio. Nach einem ausführlichen Gesundheits- und Fitnesscheck beginnen wir das Training.

Die hohe zeitliche Flexibilität Ihres Trainers ist ein Garant für Kontinuität und Effizienz und hilft Ihnen den "inneren Schweinehund" zu überwinden.

"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts" Arthur Schopenhauer (1788-1860)

Gemeinsam werden wir Ihre Ziele erreichen.

Euer Kai

## **Angebot**

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Trainingsregionen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kreis Pinneberg</li><li>• Kreis Steinburg</li><li>• Hamburg</li></ul>  |
| <b>Qualifikationen</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fitnesstrainer B-Lizenz</li><li>• Lizensierter Personaltrainer BDPT®</li><li>• Boxtrainer</li></ul>  |
| <b>Trainingsangebot</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fitnesstraining</li><li>• Kraft- und Muskelaufbautraining</li><li>• Definition</li><li>• Herz-Kreislauftraining</li><li>• Boxtraining</li><li>• Leistungsdiagnostik</li><li>• Kampfsporttechniken</li><li>• Rückentraining</li><li>• Wettkampfvorbereitung</li></ul> |
| <b>Schwerpunkte</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Personaltraining</li><li>• Muskelaufbau</li><li>• Fettverbrennung</li><li>• Ernährung</li></ul>  |



**Partner**

- Sportarzt Dr. Mario Leon (Gesundheitscheck, Körper-Analyse mit allen wichtigen Daten in zwei Werten % + Kg).
- Leistungsdiagnostik Melanie Mohnke
- Life Style Fitness Rellingen
- Life Style Fitness Uetersen
- EgoFit Gesundheitsstudio Hamburg
- fitness fabrik Tornesch
- fitness fabrik Buchholz

**Mitgliedschaften**

- Bundesverband Deutscher Personaltrainer BDPT®

**Referenzen**

- Life Style Fitness Rellingen
- Life Style Fitness Uetersen
- EgoFit Gesundheitsstudio Hamburg
- fitness fabrik Tornesch