

Leistungsbeschreibung

Personal Training & Coaching in Düsseldorf und Umgebung

Wir leiden zunehmend unter Stress und Umweltbelastungen, ganz einfach, weil das Leben, das wir führen immer hektischer wird.

Bewegung, gesunde Ernährung, Schlaf und Entspannung treten oftmals in den Hintergrund, wir fühlen uns müde, ausgebrannt und erschöpft.

Sie möchten diesen Zustand ändern? Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

Fitness und Lebensqualität gehören untrennbar zusammen, denn wirklich gesund ist nur derjenige, der sein volles Potential ausschöpfen kann, körperlich ebenso wie geistig.

Wellness und Fitness, Geist und Körper.

"anima sana in corpore sano", ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper.

Willkommen bei well-fit-concept, Personal Training & Coaching



Angebot

Trainingsregionen

- Düsseldorf
- Meerbusch
- Neuss
- Krefeld
- Essen
- Mettmann

Qualifikationen

- Dipl. Sport und Gesundheitslehrerin (IST)
- NLP Master(DVNLP)
- Provokative Therapie nach Frank Farrelly
- Aerobik-und Step-B-Lizenz (IFAA)
- Fitnesstrainer-Lizenz (DSSV)
- Power Yoga Level 1-3 (Safs & Beta)
- Pilates Level 1-3 (Bodymotion)
- Pilates Former (Gerätetraining)
- Zen-Gymnastik (Safs & Beta)
- Rückenschulzertifikat (Forum Gesunder Rücken e.V.)
- Nordic Walking Basic Instructor (DNV)
- Toning Spezialist & Cardio-Gesundheitstrainer (LEAD)
- Ernährungskunde & Ernährungsberatung (IST)
- Start-Up-Seminar Personal Training
- Coronarlizenz
- Mobile Massage
- Ayurveda Ganzkörper und Rückenmassage
- PADI Open Water Scuba Instructor (Tauchlehrerin)
- PADI EFR Instructor & PADI NITROX Instructor
- Flexi-Bar® Instructor
-

- Aqua-Fire® Instructor
- Trainingsangebot**
- Aquafitness
 - Gymnastik mit/ohne Kleingeräte
 - Fitnesstraining
 - Walking/Jogging/ Nordic Walking
 - Yoga
 - Pilates
 - YogaPilatesMix
 - Zen-Gymnastik
 - Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
 - Tauchen
- Schwerpunkte**
- Herz-Kreislauf-Training
 - Figurtraining
 - Muskelaufbautraining
 - Gewichtsreduktionstraining
 - Entspannung/Massage
 - Ernährungsberatung
- Partner**
- Dr. Torsten Kleefeld, Orthopädie
 - Dr. Frank Wischnewski, Osteopathie
 - Christoph Stumpe, TCM
 - Dorothee Scriba, Dipl. Oecotrophologin
 - CLAUDS Düsseldorf
 - Runnerspoint Düsseldorf
 - Medicos Medical
 - Polar Electro GmbH
 - Tanita Europe GmbH
 - Compex Medical GmbH
 - Technogym
 - Kettler Profiline
 - Seestern Fitnessclub Süd
- Mitgliedschaften**
- Bundesverband Deutscher Personal Trainer
 - PADI
 - DVNLP
- Referenzen**
- Rechtsanwälte (Siebert & Partner, Clifford & Chance)
 - Unternehmensberater (Tarcus) & Wirtschaftsprüfer (Aengevelt)
 - Geschäftsführung der Firma Jacques´ Weindepot
 - Geschäftsführung der Firma Heartwear
 - Geschäftsführung der Firma Zamek
 - Geschäftsführung der Firma center.tv
 - Geschäftsführung der Firma REAL International
 - Geschäftsführung der Firma Vorwerk
 - Geschäftsführung der Firma Präsentia Promotion GmbH & Co. KG
 - Geschäftsführung der Firma CGC Grothe GmbH & Co. KG
 - Geschäftsführung der Firma Röhrenkontor Heinen & Böntgen GmbH & Co. KG
 - Geschäftsführung des Monkey´s
 - Vorstand Metro AG
 - Vorstand Marbert
 - ARAG

- West LB
- Sparkasse Düsseldorf
- Deutsche Post AG
- Deutsche Bank Viersen
- Radio NRW Beitrag Ernährung
- ZDF Beitrag Aquafitness
- DOVE
- TELE 2