

„Es gibt keine Wunder,
sondern nur Training“

FRANK HAUSER Personaltrainer



Frank Hauser ist Personal Trainer. Er vollbringt zwar keine Wunder, aber mit ihm gelingt es, den „Inneren Schweinehund“ zu überlisten. „Personaltraining“, sagt er, „ist – die effektivste Trainingsmethode!“ Weil er einfach da steht und einem auf die Sprünge hilft.

Personal Training ist eine zielorientierte 1:1 Betreuung. Während der Trainingseinheit ist der Trainer nur für Sie da, um mit Ihnen an der Erreichung Ihrer persönlichen Trainingsziele zu arbeiten und eine dauerhafte Trainingsmotivation zu erhalten. Personal Training richtet sich an Menschen, die sich schon häufig vorgenommen haben, aktiv zu werden, es auf Dauer aber allein nicht schaffen oder nicht so richtig wissen, wie Sie es angehen sollen.

Personal Training ist eine Investition in die Gesundheit und bessere Lebensqualität, nicht nur in den sportlichen Erfolg. Jeder Kunde wird individuell analysiert, so können Verletzungen vermieden werden und körperliche Defizite angegangen werden. Denn ein ganz persönlich zugeschnittenes Trainingskonzept und motivierende Ratschläge helfen, die gesteckten Ziele zu erreichen. Das verbessert die Lebensqualität, Vitalität und Gesundheit!

Frank Hauser von Munich In Motion ist gelernter Sportwissenschaftler und blickt zurück auf eine langjährige Erfahrung aus dem Fitness-, Gesundheits- und Sportbereich.

Neben Personaltraining liegt sein Schwerpunkt im Bereich Firmenfitness und Workshops für Trainer, die von seinem Fachwissen profitieren wollen.

Frank Hauser bietet im Landkreis Miesbach die Möglichkeit Personaltraining an. Damit die besten Vorsätze fürs Neue Jahr auch Wirklichkeit werden!



Nähere Infos unter:
www.munich-in-motion.net

munich in motion
by frank hauser