



KÖRPERTRAINING PRÄVENTION LEISTUNGSSTEIGERUNG ENTSPANNUNG

VITA - Thomas Pfisterer

GRÖSSTE STÄRKE:

Menschen mit Freude zur Bewegung motivieren

MOTTO:

„Bewegung ist für den Körper so elementar wie das Lachen für die Seele.“

LIEBLINGSTHEMA:

Menschen ein gutes Körpergefühl geben und in innere Balance bringen

SPEZIALIST FÜR:

(Wieder-) Erweckung der Liebe zum eigenen Körper

BESONDERE KENNZEICHEN:

Leidenschaft für die Menschen

WICHTIGES EQUIPMENT:

Bälle, Hanteln, Bänder, Xcos, Laufschuhe, Ski, Charme, Hände und Kinesiotapes

Schon immer in der Welt des Sport zu Hause, ver helfe ich heute meinen Klienten zu mehr Körperbewusstsein, Fitness, Wohlbefinden, Körperlicher Gesundheit.

Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.

Christian Morgenstern, deutscher Schriftsteller, 1871-1914

Sie suchen einen erfahrenen Personal Trainer im Großraum Stuttgart?

Einen Gesundheitstrainer der Sie motiviert und an Ihre persönliche Leistungsgrenze führt ohne zu überfordern? Einen Personal Trainer der Ihr persönliches Gesundheitsprogramm effektiv, abwechslungsreich und unterhaltsam gestaltet? Dann sollten wir uns kennen lernen:

Als Dflv-zertifizierter Premium Personal Trainer unterstütze ich Anfänger, Wiedereinsteiger oder Profisportler mit individuellem, ganzheitlichem Gesundheitstraining für Körper, Geist und Seele. Ob Sie Ihr Gewicht reduzieren, sich auf einen Marathon vorbereiten oder ein gutes Körpergefühl genießen wollen. Ob Sie eine positivere Ausstrahlung gewinnen, stressresistenter werden oder bis ins hohe Alter körperlich fit bleiben wollen ...

Bewegung, Ernährung und Entspannung sind die Säulen der Gesundheit.

Sokrates, griechischer Arzt, 460-370v.C.

Sokrates ganzheitliches Gesundheitskonzept ist heute wichtiger denn je angesichts akuten Zeitmangels, steigender Erwartungen und Leistungsverdichtung. Die fatalen Folgen von Bewegungsmangel, Dauerstress und Fast Food sind bekannt. Genauso wie die positiven Auswirkungen von regelmäßiger Bewegung an frischer Luft, gesunder Ernährung und echter Entspannung.



KÖRPERTRAINING PRÄVENTION LEISTUNGSSTEIGERUNG ENTSPANNUNG

Trotzdem fällt es den meisten Menschen schwer sich selbst zu motivieren, Zeit für sich zu nehmen und konsequent zu trainieren. Ich unterstütze Sie dabei, diese gedanklichen Hürden zu überspringen.

Sie geben Ihr Bestes für Ihre Familie, Ihren Job.
Personal Training gibt Ihnen das Beste für sich selbst: „Zeit“.

Neben innerer Zufriedenheit, körperlicher Ausgeglichenheit, freiem Kopf und guter Laune nehmen Sie Fitness- und Entspannungsübungen für Ihren Alltag mit nachhause. Auf Wunsch analysiere ich Ihre Stresshormone, Fitnesslevel sowie ihre Regenerationsfähigkeit und leite Sie an, gelassen mit Stressoren umzugehen.

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein dynamischer Entwicklungsprozess.
Als Personal Trainer trage ich Verantwortung für Ihre Gesundheit und Ihre Sicherheit.

Durch meine Ausbildung biete ich Ihnen folgende Lizenzen als:

- Master Personal Trainer
- Functional Trainer
- Präventions- und Therapietrainer
- REHA-Trainer
- Osteoporosetrainer
- Rückenschullehrer
- Ernährungscoach

Meine Spezialgebiete sind:

- Diagnostik
- Leistungssteigerung
- Prävention
- Rehabilitation
- Stressbewältigung
- asiatische Entspannungstechniken Tai Yoga Flow Massage
- QiGong
- Kinesiotaping
- Ernährung