PERSONAL TRAINING

THOMAS P

Über mich – Thomas Pfisterer

Seit meiner Jugend bin ich begeisterter Sportler, kenne meine Heimat wie meine Westentasche und fühle mich den Menschen hier besonders eng verbunden.

Als **geprüfter Premium Personal Trainer** lebe und teile ich meine Leidenschaft für Sport, Menschen und Natur mit Sport-Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Profis aller Altersklassen. Seit der klassischen Ausbildung zum Personal Trainer bei der Deutschen Fitnesslehrervereinigung (dflv) in Kassel, machte und mache ich zahlreiche Trainerscheine, Weiterbildungen und Lizenzen im Gesundheitsbereich.
In jeder Fitnesseinheit kombiniere ich Übungen für Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit mit Entspannungsmethoden, Ernährungsberatung und viel Spaß.

„Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein dynamischer Entwicklungsprozess."

Nie ohne meinen Personal Trainer!
So lautet die Antwort von Kundinnen und Kunden auf die Frage, wie denn eine optimale Trainingseinheit aussieht. Und genau so sieht das Konzept von Thomas P. aus: **es basiert auf der persönlichen Betreuung meiner Kundschaft – bei jedem Termin.**

Gerade in der momentan schwierigen Zeit beschäftigen uns Unsicherheiten, Ängste vor Krankheiten, vor Viren, die unser Immunsystem auf die Probe stellen. Aber gerade jetzt ist Bewegung, gesunde Ernährung, eine gute innere Balance und Ausgeglichenheit immens wichtig. Denn Ängste machen krank und belasten das Immunsystem.

In unseren hygienisch sauberen und gepflegten Räumen trainieren Sie sicher und professionell, angeleitet im 1:1 Training oder auch im Kleingruppentraining mit einem unserer Personal Trainer – losgelöst von der großen Masse.

Mit meinem Team von 16 Trainer*innen an 5 Standorten unterstützen wir Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Profisportler*innen mit individuellem, ganzheitlichem Gesundheitstraining für Körper, Geist und Seele.

Sie wollen gesund leben, schneller regenerieren oder präventiv aktiv sein?

Sie wollen Ihr Gewicht reduzieren, sich auf einen Marathon vorbereiten und ein gutes Körpergefühl genießen, und Sie wollen eine positivere Ausstrahlung gewinnen, stressresistenter werden und bis ins hohe Alter körperlich fit bleiben?

Dann sind Sie bei uns richtig!

Unsere Spezialgebiete

- Diagnostik
- Leistungssteigerung
- Prävention
- Rehabilitation
- Stressbewältigung
- Entspannungstechniken
- Ernährung
- BGM Konzepte, Firmenfitness

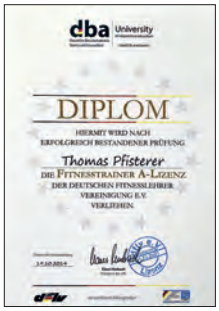
Einscannen und mehr über Personal Training erfahren

PERSONAL TRAINING

Geprüfte Abschlüsse und Zertifikationen

Sport-, Fitness- und Trainingsorientierte Ausbildungen

. Deutsche Berufsakademie Sport und Gesundheit
. C-, B-, A- Lizenz Fitnesstrainer (dba)
. Übungsleiter B – Breitensport (dba)
. Übungsleiter B – Prävention (dba)
. Übungsleiter B – Rehabilitation „Orthopädie“ (dba)
. Personal Trainer B (dba)
. Master Personal Trainer A (dba)

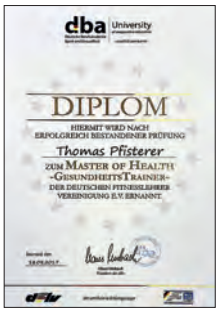


Medizinische Fachausbildungen

. Osteoporose Trainer (dba)
. Prävention & Therapie Trainer (dba)
. Rückenschullehrer nach KddR (dba)
. Ernährungsberatung (dba)

Masterabschluss

. Master of Health (dba)



Yogalehrer

Körper und Persönlichkeit transformieren, sein Potenzial erwecken und in seinem Bewusstsein erblühen. LEBE DEINE BESTE VERSION! Seine Yoga-Praxis auf das nächste Level mit Spiraldynamik® und Coaching anheben.

Premium Personal Trainer

Nach 3 Jahren erfolgreichem nachgewiesenem Business und Aufbau eines Klientenstammes – Aufnahme durch Empfehlung in den **Premium Personal Trainer Club Deutschland** (Zertifizierung zum **Premium Personal Trainer** nach 2-jähriger Rookiezeit und Abschlussprüfung).

Zusätzliche Weiterbildungen

. SKT Systemisch kinesiologisches Taping (Alexander v. Hausen, Berlin)
. Tai Yoga Massage (Ken Niestelik, Leipzig)

PERSONAL TRAINING

Ausbildung zum geprüften und zertifizierten BGM Berater
in den Bereichen:

- (Psychische) Gefährdung
- Gesundheitsbericht
- BGM Kernsystem
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Präventionsmaßnahmen und § 20 Leistungen
- Mental Screens und Stress Monitoring
- Auszeichnung BFK Gesundes Unternehmen
- DIN SPEC 91020
- Arbeitsschutz

BGM-BERATUNG
BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

EINE ECHTE WIN-WIN-SITUATION
für Arbeitgeber*innen und Arbeitnehmer*innen

Arbeitgeber*innen wissen, dass Mitarbeiter*innen, die sich regelmäßig bewegen und sich bewusst ernähren, gesunder, leistungsfähiger, ausgeglichener, produktiver, motivierter und besser gelaunt sind.
Schon ein- bis zweimal Sport in der Woche stärken den Körper für den Arbeitsalltag, steigern das Wohlbefinden und erhöhen die Leistungsfähigkeit. Zudem macht es auch noch eine Menge Spaß.

Ausbildungsbetrieb

- Duales B.A. und Master Studium
  - Fitnessökonomie
  - Sportökonomie
  - Gesundheitsmanagement
  - Fitnesstraining
  - Ernährungsberatung
  - Sport- und Bewegungstherapie
  - Sport- und Gesundheitsinformatik
- IHK geprüfter Abschluss zum/r ganzheitlichen Gesundheitstrainer*in inkl. Weiterbildung zum/r Fitnessfachwirt*in

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

dba University of cooperative education
Deutsche Berufsakademie Sport und Gesundheit
- staatlich anerkannt -

Krankenkassen zertifiziert

Mitglied in den Vereinen

DOSB
Official Member HEALTH EXPERT ALLIANCE
Mitglied beim Württembergischen Landessportbund WLSB

Personal Training Studios Thomas P.
Stuttgarter Straße 41 I 71254 Ditzingen I Tel. 07156 / 30 70 664 I info@tp-personaltraining.com
Hauptstraße 25 I 70839 Gerlingen I Tel. 07156 / 435 47 43 I www.tp-personaltraining.com