

Online Training:

Kein noch so gutes Online Training kann die persönliche Betreuung direkt am Klienten ersetzen. Das, was professionelles Personal Training ausmacht fällt weg: „Hands on“. Individuelle, sofortige Korrekturen am Klienten und der permanente 360° Blick.

Doch unter bestimmten Umständen macht ein Weitertrainieren über die Distanz Sinn:

Warum Online Training?

- Sie können keine Sporteinrichtung besuchen (CORONA Krise)
- Sie trainieren lieber zu Hause, doch allein fehlt Ihnen die Motivation

Es gibt verschiedene Gründe, warum weder ein gemeinsames Training mit Coach in einem GYM oder zu Hause möglich sind. Deshalb komme ich nun auch über das Internet zu Ihnen ins Wohnzimmer. Eins vorweg, ich sehe mich nicht als Animator. Auch ein Online Training wird von mir in aller Sorgfalt geplant und umgesetzt. Zeit ist ein kostbares Gut und ich werde alles dransetzen unsere Zeit sinnvoll zu nutzen.

Was benötigen Sie?

- Hardware: Laptop / Tablet oder Mobiltelefon mit Kamera
- Software: ZOOM (keine Installation notwendig) oder SKYPE
- WiFi / WLAN oder ein größeres Datenvolumenpaket
- eine schnelle, gut funktionierende Internetverbindung

Ablauf:

Sollten wir uns noch gar nicht kennen, werde ich wie bei einem Personal Training üblich eine Anamnese und Bewegungsanalyse mit Ihnen durchführen. Wir besprechen Ihre möglichen Einschränkungen, sportlichen Ziele und checken Ihr Equipment. Für Home Training reicht oft schon das eigene Körpergewicht aus, doch machen auch Gummibänder und Kleingeräte für ein erweitertes Training Sinn. Dazu berate ich Sie gern.

Habe ich alle nötigen Daten gesammelt, erstelle ich Ihnen passgenau einen Trainingsplan. Dieser wird natürlich immer aktuell an Ihren Fortschritten angepasst.

Interessiert?

Dann schreiben Sie mir doch. Email an: info@piascherenberger-pt.de