



## Gussmann's Personal Training...

### Personal Trainer für alle!

Herr Gussmann, einen Personal Trainer zu haben, der meinen inneren Schweinehund bändigt – das klingt traumhaft. Leider auch unbezahlbar...

Natürlich habe ich Kunden, die exklusive Ansprüche haben und den Preis dafür zahlen können. Aber ich trainiere auch Studenten. Die kleinste Einheit geht über zwei Wochen: In der ersten erstelle ich einen individuellen Trainingsplan und gehe jede Übung detailliert mit dem Kunden durch: Ausführung, Haltung, Atmung. In der zweiten Woche beobachte und korrigiere ich nur noch. Danach trainiert er alleine weiter. Über einen längeren Zeitraum kostet das nur etwas mehr: Ein Mal pro Woche trainiert der Kunde mit mir, die anderen Male alleine.

Wie finde ich einen Personal Trainer, der gut ist und zu mir passt?

Ein wichtiges Kriterium ist, wie sorgfältig er Sie zu Beginn kennenlernt: Ich kläre immer den medizinischen Hintergrund eines Neukunden ab und seine sportliche Vorgeschichte, natürlich seine Ziele und Vorlieben und wie viel Zeit er mitbringt. Dann kann ich einen individuellen Trainingsplan erstellen. Den passe ich natürlich stetig durch Leistungsdiagnosen an, damit er realistisch bleibt.

Was ist noch wichtig?

Diskretion und Vertrauen. Und die Chemie sollte stimmen – einige meiner Kunden sehen mich schließlich öfter als ihre Freunde.

Terminvereinbarung unter mobil (0171) 270 69 99

Guide / Wellness / Gussmann's Personal Training  
[www.gussmanns.de](http://www.gussmanns.de)

