

Training nach Maß – *Fitness für die Seele*

Viele Menschen haben es bereits erkannt: Um Trainingserfolge schnell und sicher zu erreichen, holen sie sich Hilfe bei einem Personal Trainer. Einer dieser Profis im Bereich Fitness – Gesundheit – Wellness ist **Axel Engelhardt**, seit 2002 als Personal Trainer und Gesundheitsberater im Bereich Fitness- und Gesundheitsmanagement tätig.



„Meinen Kunden durch eine individuelle Trainingsgestaltung die FREUDE an der BEWEGUNG wiederzugeben, welche somit IHRE persönlichen ZIELE erreichen und ein neues Körperbewusstsein aufbauen können – das ist meine Philosophie. Sie profitieren durch bessere GESUNDHEIT, höherer LEISTUNGSFÄHIGKEIT und einfach mehr LEBENSQUALITÄT. Welches Ihre Ziele auch sind, ich helfe Ihnen sie zu erreichen.“

Ihr Axel Engelhardt

Entspannungstraining, Gewichtsreduktion, Flexibilitätstraining, Herzkreislauftraining, Muskelaufbautraining, Rehabilitationstraining, sportartspezifisches Training bis hin zur Verbesserung von Ernährungsgewohnheiten – die individuelle Zielsetzung entscheidet. Ob Badminton, Fitness- und Krafttraining, Inlineskating, Jogging / Walking, Radfahren / Mountainbiking, Schwimmen, Skilanglauf, Snowboarding, Squash, Surfen, Tennis, Tai Chi & Chi Gong, Windsurfen oder bei der (Wirbelsäulen-) Gymnastik – Personal Training ist in jedem Bereich möglich. Hierbei kommt es neben der Individualität auch auf die Ganzheitlichkeit von Körper und Geist an, was besonders bei fernöstlichen Heilmethoden wie Tai-Chi oder Chi- Gong zum Ausdruck kommt. Ein Training im Freien fördert die positiven Effekte. Die Ausgleichs- und Bewegungsprogramme können



auch fernab vom Fitnesscenter stattfinden, so dass man sich ganz auf sich und seinen Körper konzentrieren kann – ohne durch das Wettfeiern mit anderen abgelenkt zu werden. So können rasche und optimale Trainingserfolge erzielt werden und die Motivation in der schwierigen Anfangsphase ist durch den Personal Trainer gewährleistet.

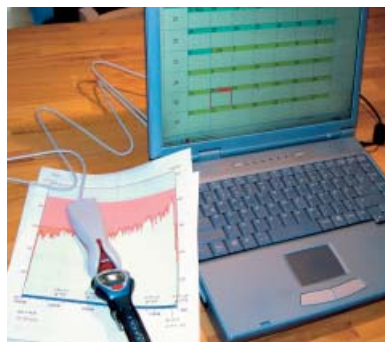
Axel Engelhardt ist Profi; das zeigen seine Qualifikationen und die lange Referenzliste. Viele Firmen nutzen zudem auch die Verknüpfung von Personal Training mit Firmenfitness und somit die Möglichkeit, etwas für die Ge-

sundheit der Mitarbeiter zu tun. Das wird auch von den Krankenkassen unterstützt.



PUNKT BALANCE
Fitness- und Gesundheitsmanagement

PERSONAL TRAINING
FIRMENFITNESS
KURSE & SEMINARE



Weitere Infos unter:

www.punkt-balance.de
Personal Trainer ca. € 50/Stunde
zudem werden regelmäßig Kurse & Seminare angeboten

Kontakt:

axel@punkt-balance.de
Telefon: 0371 3899289