

PERSONAL TRAINER ... weil SIE es sich wert sind!



Juraj Gubi – Berater für Ernährung und Fitness aus Saulheim

NICHT IMMER IST GEIZ GEIL.

In manchen Fällen kann er sogar zu ernsthaften körperlichen Schäden führen. Würden Sie sich beispielsweise von irgendjemandem, der vorgibt, schon mal ein Auto repariert zu haben, die Bremsanlage Ihres Autos erneuern lassen? Nein, bestimmt nicht. So leichtsinnig wären Sie sicherlich nicht. Sie würden zu einer Fachwerkstatt gehen. Wie viel mehr trifft das auf den eigenen Körper und die eigene Gesundheit zu!

JURAJ GUBI, Personal Trainer

Als Diplom-Sportwissenschaftler und ehemaliger Tennis-Profi liegt sein Schwerpunkt auf den Themen, Fitnessgestaltung, Personal Training und Ernährung.

Studium und Ausbildung

Dipl. Sportwissenschaftler - Personal Trainer / Ernährungsberater mit Zertifikat / Staatl. geprüfter Tennislehrer VDT und B-Trainer DTB

Fort- und Weiterbildung

Seminare und Kurse an der Akademie für bioenergetisches Management in Ingelheim

Seminar I: Geistiges Fundament und Persönlichkeitsentwicklung

Seminar II: Selbst-Management

Kurs: Integrale Bewegungsprophylaxe©

Intensiv-Kurs: Mentaltechnik - silva mind control©

FITNESS + RICHTIGE ERNÄHRUNG = ERFOLG + MEHR LEBENSQUALITÄT

Die Formel ist ganz einfach. Sie haben erkannt, dass Gesundheit und Leistung Grundlage für Ihr Wohlbefinden und für Ihren Erfolg sind. Sie wollen z.B. gesund und natürlich an Gewicht verlieren, brauchen dazu eine gute Ernährungsberatung und das richtige Figur- und Fitnessprogramm. Oder Ihr sitzender Beruf malträtiert Ihren Rücken und beim Hinabgehen der Treppe haben Sie sich das Knie verdreht - ergo brauchen Sie eine Stärkung der Rückenmuskulatur und ein sinnvolles

Muskelaufbautraining. Nur: Wie fangen Sie an? Wo bekommen Sie das Allerbeste für sich und das Meiste für Ihr Geld? Wie erreichen Sie Ihr Ziel am Schnellsten und wie schaffen Sie es, auch durchzuhalten?

NUR WEIL „TRAINER“ AUF DEM T-SHIRT STEHT, STECKT NICHT IMMER EIN FACHKUNDIGER „TRAINER“ DRIN

Gerade im Fitness- und Wellness-Sektor passiert es oft, dass Trainingsbetreuungen und Ernährungsberatungen zu wünschen übrig lassen. Wie will der Laie aber feststellen, welche

Qualifikation und Berufserfahrung der vermeintliche „Fachmann“ besitzt? Ganz besonders trifft dieser Umstand auch auf die in den letzten Jahren stark gestiegene Menge der Personal Trainer und Ernährungsberater zu. Der Kunde kann nicht unbedingt gleich erkennen, ob er es mit einem Fachmann zu tun hat oder nicht.

QUALITÄT UND INDIVIDUALITÄT HAT IHREN PREIS.

Eine individuelle Betreuung durch einen "Personal Trainer" sollte hoch effektiv und dabei effizient sein. Die



Kosten für eine Personal Trainer-Stunde betragen 60 bis 150 Euro und sind von Inhalten und Betreuungsart abhängig. Die Kunden schätzen die exakt auf ihre Bedürfnisse und Wünsche maßgeschneiderte Betreuung und den ganzheitlichen Ansatz, bei dem nicht nur Bewegung und Entspannung im Vordergrund stehen, sondern auch auf eine gesunde Ernährung Wert gelegt wird. Vor allem beruflich stark eingespannte Menschen bestellen einen Personal Trainer ins Büro oder nach Hause. Diese Zeitersparnis sorgt für eine einfache flexible Terminplanung. Und das hat nun mal seinen Preis. Hier am falschen Ende zu sparen, könnte bedeuten, nicht optimal und gesundheitsorientiert betreut zu werden. Gütekriterien sind sicherlich die Berufserfahrung des Trainers, das Vorhandensein einer Ausbildung und die Zahl seiner Zusatzqualifikationen. Trainerlizenzen können über verschiedene Fachverbände erworben werden. Die Kurse dafür dauern meist über mehrere Wochenenden und enden oft mit einer Prüfung. Ist jedoch mehr Hintergrundwissen nötig, z.B. über Osteoporose, Arthritis, Rheuma, diverse Sport- oder Unfallverletzungen, und soll die Betreuung möglichst professionell und effizient sein, ist eine fundierte Ausbildung als Physiotherapeut, Staatlich anerkannter Sport-

oder Gymnastiklehrer, Diplom-Sportwissenschaftler Ökotrophologe oder Orthopäde nötig.

Tina Willius-Senzer ist 31 Jahre alt, von Beruf Tanzsportlehrerin. Sie hat schon immer viel Sport getrieben, vor allem getanzt, Tennis und Golf gespielt. Seit einiger Zeit trainiert sie mit dem Personal Trainer Juraj Gubi.

„Ich wollte einen Personal Trainer haben, um etwas für mich und meinen Körper zu tun. Mein Ziel sind besser definierte Muskeln, das heißt, ich möchte meine Figur mehr in Form bringen. Ich möchte auch meine Kondition erhöhen und meine Rückenmuskulatur nach einer akuten Rückenproblematik wieder aufbauen.“

WAS UND WIE TRAINIEREN SIE JETZT IN DER WOCHE?

„Anfangs trainierte ich zweimal die Woche, dann aufgrund meines hohen Arbeitspensums nur noch einmal. Jochen, Bauchmuskeltraining und Rückenübungen mache ich weiterhin allein. Die Auswirkungen sind sehr positiv, da der Stress abgebaut wird und ich fühle mich jetzt viel wohler als zuvor. Besonders motivierend ist es, wenn man plötzlich die Verbesserungen merkt.“

HÄTTE ES EIN FITNESSSTUDIO NICHT AUCH GETAN?

„Nein. Ich kann in meinen eigenen vier Wänden trainieren und spare Zeit und Wegstrecken. Juraj Gubi geht hundertprozentig auf mich und meine Vorstellungen ein. Das Training hat er nach ausführlicher Beratung individuell auf mich zugeschnitten. Er steht mir bei den Übungen mit Rat und Tat zur Seite und achtet darauf, dass diese richtig ausgeführt werden. Er motiviert mich, weiter zu machen, auch wenn ich gerade an meine Leistungsgrenze stoße, aber er überfordert mich nicht.“ ♦

Text: Martina Keiffenheim
Fotos: XXXX

Juraj Gubi

Traminerweg 6
D-55291 Saulheim
Fon: +49 (0)6732/936135
Mobil: +49 (0)177/2165855
eMail: gubi@gubi.de
Web: www.gubi.de