



Leistung, Gesundheit und Fitness

Body Concept Training

Der diplomierte Personal-Trainer Michael Janssen hat sich in seinem neu eingerichteten Studio, rue Reine Astrid 38 in Welkenraedt niedergelassen. Mit seinem Personal Trainingprogramm weckt er die Aufmerksamkeit für Schlanksein, Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness. Es ist ein individuelles und personalisiertes Trainingswerkzeug. Jede Trainingseinheit wird auf die Bedürfnisse des jeweiligen Kunden zugeschnitten. Die verschiedenen Übungen sind ausschließlich persönlich abgestimmt. Bei je-

der Trainingseinheit wird kontinuierlich die Pulsfrequenz kontrolliert und man steht dauernd unter Beobachtung. Durch das funktionelle Training erreicht man eine optimale Nutzung der Körpermuskeln. Mit dieser Methode erzielt man mehrere Vorteile, sei es Körperhaltung sowie weniger Rücken-, Nacken-, oder Gliederschmerzen. Kurzum mittels des funktionellen Trainings wird das Körperschema, gleich welcher Zielsetzung, neu organisiert. Man wird natürlich professionell begleitet, ob im

Studio oder bei sich zu Hause. Das Training ist zugleich kreativ, spielerisch und keine Routine. Jede Einheit wird intensiver als die vorige gestaltet. Die Motivation ist maximal, da der Termin dazu vorher abgesprochen wurde. Für das Rückerglangen der Fitness ist und bleibt das Personal Training ein Muss. Mit seiner Devise »das Konzept, das bewegt« kann man sich vertrauensvoll und unverbindlich unter Tel. 0498/53 63 76 zwecks Terminabsprache an den Personal Trainer Michael Janssen wenden.