



Daniel Schneevoigt

Staatl. geprüfter Sportassistent
Certified Functional Trainer
Original Bootcamp Trainer
Blackroll Faszientrainer
TRX-Instructor

„Wer sein Ziel nicht kennt, muss seinen Weg finden.“

Wo fängt Personal Training eigentlich wirklich an? Bei der persönlichen Betreuung und Hilfestellung während des Trainings? Nein! Es beginnt bereits mit der Zielstellung des Kunden. Aber gerade das ist für viele gar nicht so einfach wie es klingt.

WAS für ein Ziel möchte ich mir setzen? **WANN** möchte ich dieses Ziel erreichen? Und die eigentlich wichtigste Frage – **WARUM** möchte ich dieses Ziel erreichen? Was ist mein Motiv, mich mehr zu bewegen, Sport zu treiben oder mich gesünder zu ernähren?

Nur wer diese Fragen für sich beantworten kann, wird sich von gelegentlichen Misserfolgen nicht entmutigen lassen und sein Ziel im Auge behalten. Denn – ohne Motiv, keine Motivation!

Für mich beginnt Personal Training bereits mit der Beratung bei der Definition des Trainingsziels. Denn je konkreter die Vorstellung ist, desto größer ist auch deine Motivation am Ball zu bleiben. Und je stärker die Motivation, desto größer ist auch dein Erfolg. Gemeinsam erarbeiten und definieren wir dein konkretes, persönliches Trainingsziel. Ich begleite dich auf deinem Weg zum Ziel und stehe dir mit Verständnis, Geduld und „Know-how“ zur Seite.

In meinen acht Jahren als Fitness- und Kurstrainer habe ich mit den unterschiedlichsten Menschen zusammengearbeitet: mit Kindern und Jugendlichen im Verein, mit Senioren und Rentnern im Gesundheitssport, mit Schülern und Studenten und auch mit Berufstätigen und Müttern. Ich habe Menschen mit den unterschiedlichsten Gründen zum Sporttreiben kennengelernt, und alle mit viel Freude über lange Zeit erfolgreich begleitet.

Ob dein Ziel nun Fettabbau, Muskelaufbau, Kraftaufbau, Beweglichkeitsverbesserung oder Schmerzfreiheit lautet, ich führe dich auf direktem Weg dorthin und unterstütze dich auch in schwierigen Momenten.

Ich hole dich dort ab, wo du gerade stehst und richte Training, Ernährung, Regeneration sowie Motivation auf dein eignes Leistungsvermögen, deine individuellen physischen Voraussetzungen und nicht zuletzt auf - deine persönlichen Ziele aus.