



Ein bewegtes Leben mit Personal Training

Denken Sie oft daran, für sich, Ihren Körper und Ihre Gesundheit etwas zu tun – leiden aber unter Stress, Zeitnot, Termindruck, der Sie davon abhält? Vera Sebold bietet mit »Personal Training (PT)« Lösungen, diesem Teufelskreis zu entkommen. Aus Amerika importiert, ist das PT seit zehn Jahren in Deutschland bekannt.



Sportlich aktiv werden, mehr Bewegung in den Alltag integrieren, gesünder leben und essen: Wir wissen alle längst, was gut für uns ist und werden durch die Medien mit Gesundheitstipps geradezu überfrachtet. Solange aber die »Zipperlein« nicht die Überhand gewinnen, gibt es für uns meist keinen Grund, etwas zu ändern. Oder doch? Möchten Sie energievoller sein und sich fitter fühlen? Nagt Ihr schlechtes Gewissen an Ihnen, ohne dass Sie etwas an Ihren Gewohnheiten ändern? Wer oder was hält Sie davon ab, Ihren inneren Schweinehund zu besiegen?

Für Menschen, die es sich wert sind

Vielleicht gehören Sie ja zu den Menschen, die sich immer wieder vornehmen, Sport zu treiben, es aber auf Dauer alleine nicht schaffen. Warum nehmen Sie nicht eine Dienstleistung in Anspruch, die von der Beratung bis zur konkreten Umsetzung alles beinhaltet? Lassen Sie sich auf Ihrem Weg begleiten. Ich bin seit zehn Jahren im Gesundheitsbereich erfolgreich tätig und freue mich darauf, Sie professionell zu führen und in Ihrem Vorhaben zu unterstützen.

Ziele mit Emotionen verbinden

Für viele Menschen ist es schwierig, Zeit für sich selbst zu nehmen, ohne dass es gleich eine wirtschaftliche Wertigkeit bekommt. Wer die erste Hürde nimmt, wird die nun gewonnene Lebendigkeit nicht mehr missen wollen. Denn schon bald zahlt sich Ihre Körperarbeit aus, weil Sie plötzlich am Schreibtisch oder in einer Sitzung konzentrierter, leistungsfähiger und präsenter sind. Eine wirkliche Änderung der Verhaltensweisen findet meist dann statt, wenn Ihr persönlich gestecktes Ziel mit Emotionen verknüpft ist. Wenn Sie genau wissen, was Sie wollen, verbinden Sie sich so stark mit Ihrem Ziel, dass Sie auch die Bereitschaft aufbringen, viel dafür zu tun; Sie sind hoch motiviert, Ihr Vorhaben umzusetzen.

Damit Sie möglichst bald Ihr Ziel erreichen, richtet sich das Programm nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Daher gehe ich zu Beginn unserer gemeinsamen Arbeit in die Analyse, um herauszufinden, was genau Sie möchten, wo die Ursachen für Ihre eventuellen gesundheitlichen Probleme liegen, um daraufhin dauerhafte Änderungen zu

Vera Sebold hat in Belgien BWL studiert, spricht fließend Deutsch, Englisch, Niederländisch und Französisch. Ihre Ausbildung zum Personal Trainer und Fitness/Gesundheitsberaterin beinhaltet unter anderem:

- Gesundheitstrainerin Bewegung, Entspannung, Ernährung (UGB Verband Unabhängige Gesundheitsberater)
- Trainerlizenz C und B (DSB)
- Liz. Sport in der Prävention (DSB)
- Liz. Aqua Training (Safs und Beta, Dehag Academy)
- Liz. Nordic Walking (NWU)
- Liz. Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche
- Fortbildungen in ganzheitliche Fitness: Hatha Yoga, Atemtherapie, Shiatsu, therapeutische Arbeit im Wasser, Core-Energetics
- Pilates

Die ausführliche Biographie finden Sie unter www.verasebold.de

Bundesverband Deutscher Personal Trainer www.bdpt.de



realisieren. Das ausgearbeitete Trainingskonzept ist so individuell, wie Sie selbst: körperliche Voraussetzungen, Bedürfnisse, Wünsche, berufliche und familiäre Bedingungen werden mit einbezogen. Jede Veränderung braucht eine Adaptionphase, Zeit und Geduld. Abgesehen von psychischen Begleitprozessen, die langsam ablaufen, bedarf es für Ihren Körper etwa sechs Wochen Eingewöhnungszeit. Die Freude und der Spaß an der Bewegung werden dann aber meist Ihre treuen Wegbegleiter.

Energiequelle statt zusätzlicher Stress

Das Training baut sich aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung auf. Das individuelle Training findet wahlweise bei Ihnen zu Hause, im Büro, joggend in der Natur oder in Ihrem Fitness-Studio statt. Vor oder nach der Arbeit, in der Mittagspause, im Urlaub. Wichtig ist, dass das Ganze eine Energiequelle wird und keinen zusätzlichen Stress bedeutet. Wenn Sie mit mir trainieren, können Sie sicher sein, dass ich genau das mit Ihnen herausarbeite, was Sie zu Ihrem Ziel bringt.

»Meine Aufgabe ist es, gemeinsam mit Ihnen die Ziele genau zu bestimmen, zu verfolgen und zu erreichen.

Die Menschen tragen alles in sich. Ich erwecke es lediglich zu neuem Leben.«



vera sebold

PERSONAL TRAINING MOVEMOTION

STIFTSGASSE 15 63739 ASCHAFFENBURG

MOBIL 0151/156 131 40 TEL 06021/582 36 71

MAIL@VERASEBOLD.DE WWW.VERASEBOLD.DE