

MEHR ALS PERSONAL TRAINING

FITNESS • BERATUNG • WING CHUN

INHALT

<i>Fitness</i>	3
<i>Ernährungsberatung</i>	4
<i>Nach der Schwangerschaft</i>	5
<i>MyPassion_Frauen Selfdefense</i>	6
<i>MyPassion_Selbstschutz</i>	7
<i>MyPassion_Wing Chun Weapon</i>	8
<i>MyPassion_Wing Chun Sicherheit</i>	9
<i>MyPassion_Wing Chun Modern Selfdefense</i>	10
<i>Business Coaching</i>	11
<i>Lizenzen</i>	12
<i>UPT in Hamburg und Deutschland</i>	13
<i>Seminare/Schulungen/Events</i>	14

Hinweis: Über die QR-Codes gelangen Sie direkt zu der entsprechenden Abteilung auf unserer Website.

FITNESS



Im Fitness Personal Training geht es nicht um Schönheitsideale, sondern um Sie. Es geht darum durch gezieltes Muskel- und Ausdauertraining Ihre Wünsche und Zielen zu erreichen. Ihr Training hat einen roten Faden und passt neben Job und Familie auch in

volle Terminkalender. Basierend darauf, was Ihr Trainer im Personal Training CheckUp über Sie erfährt, wird Ihr individuelles Trainingskonzept erstellt.

ERNÄHRUNGSBERATUNG



Wie ernähre ich mich ausgewogen und gesund? Auf diese Frage gibt es unzählige Antworten. Wir schauen uns Ihre Ziele und Vorlieben genau an und geben Ihnen einen roten Faden durch den Ernährungdschungel.

Schritt für Schritt integrieren wir gesündere Gewohnheiten in ihren Alltag, ohne Hunger und Verzicht.

NACH DER SCHWANGERSCHAFT



Nach der Schwangerschaft ist der Körper sehr gestresst und es bedarf eines speziellen Aufbauprogramms. Hier geht es darum, die Energieakkus wieder aufzuladen, die Muskeln zu stärken und Ihr vorheriges Gewicht zurück zu gewinnen. Das Training oder

eine Ernährungsberatung finden örtlich und zeitlich statt, wie es für Sie und Ihren Nachwuchs am besten passt.

WING CHUN FRAUEN SELFDEFENSE



Sich sicher zu fühlen bringt ein hohes Maß an Freiheit mit sich. Mit dem Selfdefense Training stärken Sie Ihre körperlichen und mentalen Fähigkeiten, fördern Ihr Selbstbewusstsein und damit Ihre Unabhängigkeit. Sie lernen für sich selbst einzu-

stehen, sowohl in möglicherweise bedrohlichen Situationen als auch in ihrem Alltag.

WING CHUN SELBSTSCHUTZ



Wing Chun ist eine traditionsreiche Kampfkunst, die auch heutzutage nichts an Effektivität und Aktualität eingebüßt hat. Mit einfachen und wirksamen Techniken setzen Sie sich gegen einen oder mehrere Angreifer zur Wehr. Dabei werden Ihr Situations-

bewusstsein und Ihre Sinne geschärft, sodass Sie lernen instinktiv richtig zu agieren und zu reagieren. Sie halten durch Wing Chun in doppeltem Sinne Ihr Gleichgewicht. Denn Wing Chun fordert nicht nur Ihren Körper sondern ebenso Ihren Geist.

WING CHUN WEAPON



Das Wing Chun Weapon-Training beschäftigt sich mit dem Führen und Abwehren von Angriffen mit Hieb- und Stichwaffen. Hierbei werden die Techniken und Prinzipien des klassischen Wing Chuns auf Waffen wie dem Stock und der Tonfa übertragen und Ihnen

wird die mögliche Scheu vor Waffen genommen.

Gefordert und trainiert werden hier besonders die Explosivität und Geschwindigkeit der Abwehrtechniken.

WING CHUN SICHERHEIT



Lernen Sie durch Wing Chun-Sicherheitstechniken sich selbst und Ihre Familie zu schützen. Erlernen Sie, Gefahren schneller durch richtige Analyse zu erkennen.

Zusätzlich durch das theoretische Lernen von Gesetzen und

ihren Paragraphen, bewegen Sie sich in der Praxis immer im rechtlichen Rahmen.

WING CHUN MODERN SELFDEFENSE



Kämpfe für sich entscheiden — durch Argumente und Logik. Nicht durch plumpes „Draufhauen“! Wir zeigen Ihnen wie Sie das Traditionelle mit dem Modernen verbinden und sich durch Fähigkeiten beruflich und privat selbst behaupten können. Durch geschickte

Deeskalation und ein selbstbewusstes Auftreten entschärfen Sie auch die kritischsten Situationen. Falls es aber doch zu einer handfesten Eskalation kommt: Modern Selfdefense ist auch praxis- und lebensnahe Selbstverteidigung und unabhängig von der reinen Körperkraft.

BUSINESS COACHING



Beim Business Coaching setzen wir auf Effizienz. Passend zu Ihrem Terminkalender schaffen Sie in kurzer Zeit einen Ausgleich zu Ihren täglichen Herausforderungen. Wir stärken gemeinsam Ihren Körper, verwandeln verbrauchte Energie in neue Power

und Sie kommen mit Hilfe unseres Stressmanagements wieder zur Ruhe. Zugleich lernen Sie, Gleiches auch an Ihre Mitarbeiter vermitteln.

LIZENZEN



Sie möchten Personal Trainer werden oder sind bereits Trainer und möchten sich einem powervollen, dynamischen Team anschließen? Wir von Ultra Personal Trainer bilden Sie als Personal Trainer aus und bieten Ihnen anschließend die Möglich-

keit als Lizenztrainer selbstständig mit dem Know-How des Ultra Personal Trainer Teams in Ihrer Stadt aktiv zu werden. Dabei können Sie sowohl bei der Ausbildung als auch bei der Tätigkeit als Lizenztrainer auf jahrelange Expertise und zahllose Praxis-tips zurückgreifen.

UPT IN HAMBURG UND DEUTSCHLAND

Hallo,

wir sind Personal Trainer der UPT, die es sich zur Aufgabe gemacht haben jeden unserer Klienten auf seinem persönlichen Weg zu begleiten. Das moderne Leben ist herausfordernd. Wir möchten Ihnen mit einem auf Sie abgestimmten Trainingskonzept zu Stärke und Power im Alltag verhelfen und dafür sorgen, dass Sie sich in Ihrem Körper absolut wohlfühlen.



**Sebastian
Raudenkorb**

Hamburg und
Norddeutschland



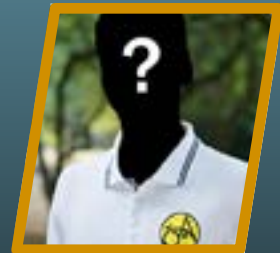
**Jimmie
Gollnast**

Hamburg und
Norddeutschland



**Britta
Keßler**

Hamburg



**Sie wollen
auch Trainer
werden?**

SEMINARE/SCHULUNGEN/EVENTS



Unabhängig von der körperlichen Entwicklung unserer Kunden legen wir natürlich auch Wert auf die Verbesserung von Merkmalen: Selbstsicherheit, Belastbarkeit, Schlagfertigkeit sowie der Umgang mit schwierigen Situationen und Konflikten sind nur einige

Merkmale die Ihre eigene Sicherheit ausmachen.

Dabei legen wir großen Wert auf eine bedarfsgerechte Ausrichtung. Auch wird die Unterrichtung von Lizenznehmern in speziellen Schulungen gewährleistet. Sprechen Sie uns einfach an und lassen sich von uns beraten!



Fitness

Ernährungsberatung

Nach der Schwangerschaft

MyPassion_Frauen Selfdefense

MyPassion_Selbstschutz

MyPassion_Wing Chun Weapon

MyPassion_Wing Chun Sicherheit

MyPassion_Wing Chun Modern Selfdefense

Business Coaching

Lizenzen

Seminare/Schulungen/Events



www.ultra-personaltrainer.de



info@ultra-personaltrainer.de