

Muskeln gegen den Diät-Wahn

Neues Personal-Training-Studio verzichtet auf Gerätetraining

BELGISCHES VIERTEL. Ein fast leerer Raum – nur ein paar Hanteln und Matten sind zu sehen, mehr aber auch nicht. Und dennoch ist dies der Trainingsraum des neuen Fitnessstudios „Die Krafttrainer“. „Gerätetraining, Jogging, Fitness-Kurse oder auch Wellness sind nicht unser Thema. Wir wollen unsere Klienten ausschließlich durch koordinatives Krafttraining mit dem eigenen Körper oder mit Freihanteln plus gezielter Ernährung in eine gesunde körperliche Balance

bringen“, erläutert Cliff Opoku-Afari, Inhaber des neues Personal-Trainer-Studios.

In einem so genannten 1:1-Training wollen er und seine Trainer-Kollegin Nathalie Hartmann mit den Kunden arbeiten. „Wir wollen mit unserem Krafttrainingskonzept ganz bewusst gegen den Schlankheitswahn angehen, der von der Mode und den Diätindustrien ständig vorgegeben wird und worunter viele Menschen – vor allem Frauen – leiden“, gibt Opoku-Afari die



1:1-Training gewährleistet korrekte Ausführungen der Übungen.


Haupt-Zielrichtung seiner Trainingsarbeit vor.

Nun heißt es, sich am Markt zu behaupten und die Menschen vom eigenen Konzept zu überzeugen. (dhi)

KONTAKT

Die Krafttrainer

Bismarckstraße 50, Telefon
0 221/971 310 08, E-Mail
info@die-krafttrainer.de

 www.die-krafttrainer.de