



Sport mit dem Personal-Trainer

Jens Lück ist Diplom-Sportlehrer und bietet als Personal-Trainer Personaltraining in Saarbrücken und im Saarland an. Er ist Ihr kompetenter, erfahrener und sympathischer Trainingspartner in Sachen Sport.

Persönliche Fitness-Ziele zu erreichen ist für viele Menschen keine leichte Aufgabe. Gerade Anfänger fragen sich oft: Wo liegen überhaupt meine Schwächen und was genau muss ich tun, um körperlichen Gebrechen oder ständigen Gewichtsproblemen entgegenzuwirken. Fortgeschrittene fragen sich hingegen, wie Sie Ihre persönliche Form oder ehrgeizige Spitzenleistungen noch weiter steigern können.

Spaß machen, wir sind ein Team und besiegen gemeinsam den inneren Schweinehund“, sagt Jens. Dafür richtet er sich auch im Hinblick auf Ort und Zeit ganz nach den Wünschen seiner Kunden. Jens: „Wir können im Wald trainieren, bei den Kunden zu Hause oder im Fitness-Studio, auch im Hinblick auf die Zeiteinteilung bin ich flexibel.“ Und weil die Ernährung immer einen wesentlichen Teil des Trainingserfolgs ausmacht, zählt auch die Ernährungsberatung zum Gesamtpaket des erfahrenen Fitness-trainers.

viel Wert auf Humor: „Nichts ist so gesund wie ein herzhaftes Lachen“, sagt er. Die Preise gibt es auf Anfrage, Einzelstunden sind ebenso möglich wie 10er- und 20er Karten, er bietet auch Gutscheine zum Verschenken. Und die Gesundheit ist schließlich das größte Geschenk, das jeder von uns haben kann. PR

Zehn Jahre Erfahrung mit sportlichen Aufgaben

Bei all diesen Fragen hilft Ihnen Personal-Trainer Jens Lück. Der Diplom-Sportlehrer kümmert sich persönlich um Ihre ganz individuellen Fitness-Ziele. Seit zehn Jahren schon sammelt er Erfahrungen rund um Themen wie Gewichtsreduktion, Körperstraffung, Rückenschmerzen vorbeugen oder bekämpfen, Ausdauer, Krafttraining und zahlreiche weitere sportliche Aufgaben.

Gemeinsam den inneren Schweinehund besiegen

Jeder Mensch, jeder Körper, jede Einstellung und jedes Ziel sind unterschiedlich. „Deshalb lege ich großen Wert darauf, mit jedem Trainingspartner ein individuelles und effektives Programm zu erstellen. Das Training soll



Wirbelsäulengymnastik und weitere orthopädische Unterstützung

Dabei kümmert sich Jens nicht nur um rein sportliche Ziele, sondern hilft auch bei gesundheitlichen Problemen. Denn er ist unter anderem Kursleiter für Wirbelsäulengymnastik mit Zulassung zur Durchführung von Präventionssport nach § 20 SGB V und Fachübungsleiter im Bereich Orthopädie mit Zulassung zur Durchführung von Rehabilitationssport nach § 43 Satz 1 SGB V. Auch eine Sturzprophylaxe für Ältere zählt zu seinem Angebot.

Das größte individuelle Geschenk: Die eigene Gesundheit

Insgesamt also bietet Jens Lück ein äußerst vielseitiges Angebot rund um Sport- und Gesundheitsthemen für Menschen jeden Alters. Dabei legt er auch immer



KONTAKT

Jens Lück
Mobil: (0162) 3 22 40 58
E-Mail: info@personaltrainingdeluecks.de
Internet: www.personaltrainingdeluecks.de

