

# Es gibt keine Ausreden mehr

Nach dem Ende der Feiertage kommt der große Frust. Das Hüftgold hat beträchtliche Ausmaße angenommen, Körper und Geist fühlen sich träge. Kein Wunder, dass die guten Vorsätze für das neue Jahr Hochkonjunktur haben: Sport treiben, sich bewegen, abspecken. Mit der professionellen Unterstützung des Personaltrainers Jens Lück ist dies für Ungeübte ebenso wie für Freizeit-Sportler einfach um zu setzen. Denn durch gezieltes, geplantes Training und kompetente Beratung bringt man Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Als Privat-Coach stellt sich Jens Lück auf seine Kunden ein. Im Erstkontakt - ein kostenloses Beratungsgespräch - analysiert der Diplom-Sportlehrer die Bedürfnisse des Kunden sowie seine körperlichen Voraussetzungen. Danach erstellt er einen individuellen Trainingsplan. Die Betreuung beschränkt sich dabei nicht nur auf die Begleitung der sportlichen Aktivitäten, sondern schließt auch Ernährungsempfehlungen und die Beratung zu einer gesunden Lebensführung ein. „Das Hauptproblem, das vielen Menschen zu schaffen macht, ist die fehlende Motivation, sich zu regelmäßigem Sport aufzuraffen,“ erläutert Jens Lück. Die Vorteile eines Personaltrainers liegen auf der Hand: Man wird professionell angeleitet und

trainiert gemeinsam. So hat man immer einen motivierenden Trainingspartner an seiner Seite. Der individuelle Trainingsplan umfasst häufig Laufen oder Radfahren, das im Wald oder an der Saar stattfindet. Auch Krafttraining führt Jens Lück mit den Kunden durch, entweder im Freien oder bei ihnen Zuhause. Je nach Wunsch des Kunden oder bei Bedarf steht das Training im Fitness-Studio



Jens Lück

ebenfalls auf dem Plan. Dabei spielen ein flexibles Training sowie die freie Zeiteinteilung eine wichtige Rolle. Jens Lück: „Meine Aufgabe besteht darin, den Fitnesszustand meiner Kunden nachhaltig zu verbessern und individuell mit ihnen zu trainieren“. Denn sportliche Aktivitäten bauen nachweislich Stress ab, verbessern das Herz-Kreislauf-System und führen zur Stärkung des Immunsystems. Das dabei Fettpolster schwinden, ist mehr als ein schöner Nebeneffekt. Denn durch das regelmäßige Training verbrennt man sogar Stunden danach noch Kalorien. *hup*

**Diplom-Sportlehrer Jens Lück**  
**Telefon (0160) 3 22 40 58**  
**[www.personaltrainingdeluecks.de](http://www.personaltrainingdeluecks.de)**  
**[info@personaltrainingdeluecks.de](mailto:info@personaltrainingdeluecks.de)**