

Mehr Power, mehr Lebensfreude: Personal Trainer Jens Lück bringt Sie wieder auf Trab – und lässt im Nu die Pfunde purzeln

Sport, Spaß – und Fitness nach Maß!

Es ist borstig. Träge. Und eines jener garstigsten Viecher, die uns davon abhalten, die Chips-Tüte zur Seite zu legen und vom heimischen Sofa zu hüpfen. Gemeint ist der innere Schweinehund. Wer ihn besiegen will, braucht schon ein gehöriges Maß an Disziplin und Willensstärke. Oder einen Personal Trainer! So wie Jens Lück (30) aus Saarbrücken. Der Diplom-Sportlehrer und Sport-Therapeut hat sich vor fünf Jahren mit seiner Firma „Personaltraining Deluecks“ selbständig gemacht. Seitdem bringt er Saarländerinnen und Saarländer mit maßgeschneiderten Sport- und Ernährungsprogrammen auf Trab.

Egal, ob dreifache Mutter oder Manager, jung oder alt, Coach-Potato oder Fitness-Freak – Jeder von uns kann seine Leistung steigern – egal in welcher Lebensphase!

Aber ganz ehrlich: Brauchen wir wirklich einen eigenen „Body Guru“? So wie Heidi Klum, Madonna oder Brad Pitt? Tatsächlich war Personal Training lange Zeit ein Luxus, den sich nur Celebrities leisten konnten. Seit einigen Jahren hat der Trend aus den USA auch Deutschland erfasst. Gut so! Denn Gesundheit ist unser höchstes Gut. Da ist jeder Cent bestens investiert. Selbst wenn die Stunde 70 Euro kostet.

Der private Fitness-Berater stellt sich ganz auf die Bedürfnisse seines Kunden ein – wobei ein guter Personal Trainer neben einem rein sportlichen Bewegungskonzept auch die Ernährung und die allgemeinen Lebensumstände berücksichtigt. Fehlt die nötige Motivation oder lässt der Alltag mal wieder keinen Raum für tägliches Work-out, kommt der Personal Trainer wie gerufen. Mit einfachen Mitteln zu Hause oder draußen zeigt der Coach wie man auf eigene Faust optimal trainieren kann, um Problemzonen zu straffen, Muskeln zu stählen und Fett zu verbrennen. Das Tolle daran: Personal Trainer Jens Lueck kommt auf Wunsch zu Ihnen nach Hause, und sorgt mit Hilfe eines effektiven Bewegungsprogramms dafür, dass Sie Ihre Ziele rasch



Jens Lück

Irgehöhe 8
66119 Saarbrücken
Telefon: 0162 - 3224058
www.personaltrainingdeluecks.de

und gesund in die Tat umsetzen.

Bevor Sie jedoch richtig durchstarten, sollten Sie sich Zeit für Beratungsgespräch und Check-up nehmen. Dabei ermittelt Ihr Coach den aktuellen Fitnesszustand und die persönlichen Trainingsziele. Erst dann geht's los – je nach Wunsch mit Workout, Waldlauf, Walking, Wirbelsäulengymnastik oder anderen Sportarten. Überdies unterhält Jens Lück Kooperationen mit verschiedenen Fitness-Studios, in denen – je nach Trainingskonzept – ebenfalls trainiert werden kann.

Jens Lück weiß aus Erfahrung, dass regelmäßiges Training – egal ob Fitness, Fußball oder Freistil-Schwimmen – eine deutliche Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit und eine spürbare Verbesserung der Lebensqualität mit sich bringt. Wer mindestens einmal pro Woche Zeit in ein sinnvolles Fitnesstraining investiert, wird deutlich an Lebensqualität gewinnen. Rückenschmerzen und Verspannungen lassen sich beseitigen, primäre Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck und hoher Cholesterinspiegel werden reduziert, das Immunsystem wird gestärkt, überflüssige Fettpölsterchen verschwinden und Stress wird abgebaut. Jens Lück: „Es ist selten zu früh und nie zu spät, etwas für seine eigene Gesundheit zu tun. Let's go!“ ■

*Bleiben Sie am Ball -
mit Personal Trainer
Jens Lück!*