



SIND SIE FIT?

Sie möchten Ihr Übergewicht loswerden und dauerhaft schlank und vital sein?

Sie interessieren sich für den Boxsport und möchten Ihre Technik verbessern?

Sie sind Anfänger oder möchten mit dem Training wieder beginnen und suchen einen kompetenten Partner?

Sie wollen leistungsfähiger im Job und selbstbewusster werden?

Durch gezieltes Training mit mir zu Ihrer persönlichen Bestform!

Vereinbaren Sie noch heute ein unverbindliches Beratungsgespräch!



www.hofner-personaltraining.com

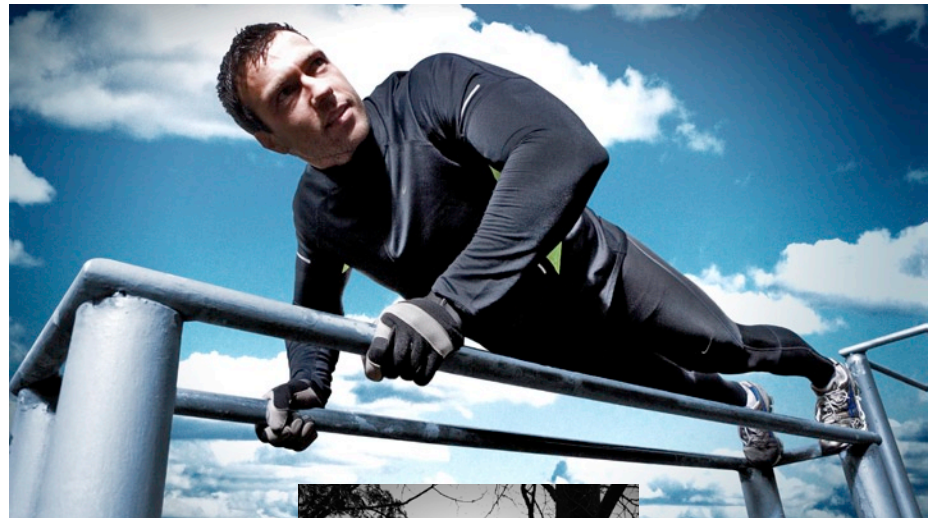


DANIEL HOFNER
HIGH CLASS PERSONAL COACH

■ LIFESTYLE

TRAINING NACH MASS

Daniel Hofner hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Mit der Ausbildung zum Fitnessfachwirt in der Tasche und mehrjährigen Erfahrungen im Bereich Fitness, Fußball, Boxen und Gewichtheben bietet er maßgeschneidertes Training ganz nach individuellen Wünschen und Bedürfnissen.



Viele Menschen werden von den verschiedensten Problemen und Wünschen rund um ihren Körper geplagt. Aus Zeitgründen und mangelnden Fachkenntnissen im Trainingsbereich gelingt es ihnen nicht, die Probleme alleine zu lösen. Es bedarf eines gezielten und damit auch zeitlich überschaubaren Trainings, das die ganz persönlichen Bedürfnisse in Angriff nimmt.

Daniel Hofner bietet Menschen, die Wert auf einen gesunden und trainierten Körper legen, ein besonders gezieltes Training unter fachkundiger Betreuung an. Er berücksichtigt dabei die ganz individuellen Zeitfenster seiner Kundinnen und Kunden.

Die Basis einer Zusammenarbeit ist immer gegenseitiges Vertrauen und die passende Chemie. In einem Vorgespräch de-



finiert der Dortmunder gemeinsam mit seinen Kunden die Trainingsziele. Diese fallen je nach Wunsch ganz unterschiedlich aus: von allgemeiner Fitness über Gewichtsreduktion und Muskelaufbau bis hin zur Prävention oder Behandlung von Krankheitsbildern bspw. im Rückenbereich. Für spezielle Fragestellungen arbeitet der 32-Jährige auch mit Physiotherapeuten, Osteopathen und Sportmedizinern zusammen. Entsprechend der individuel-

len Vorgaben stellt Daniel Hofner einen detaillierten Trainingsplan auf, den er auch begleitet. Dazu werden gemeinsame Termine vereinbart. Je nach Aufgabenstellung trifft man sich dann zum Laufen im Park, Training im Fitnessstudio oder zur Gymnastik in den eigenen vier Wänden. Auf Wunsch berät Daniel Hofner darüber hinaus auch zum Thema Ernährung.