



Gut gecoach: In der Kleingruppe kann jeder stets beobachtet werden. - Foto: KURIER

Letztes Update am 13.04.2012, 15:46

Semi-Personal-Training: Exklusives Training leichter leistbar

Bisher konnten sich nur die Superreichen einen Personal-Trainer leisten, der auf die individuellen Bedürfnisse und Problemzonen eingeht. Das soll anders werden.



Die Fitnessbranche kümmert sich nun auch persönlicher um den Durchschnittsverdiener. Das Stichwort heißt: kleineres Fitness-Center mit individueller Betreuung. Wie das Woxout (www.worxout.at). Ähnlich anderen Anbietern gibt es hier zunächst ein personalisiertes Einführungstraining. Woxout-Leiter Thomas Guttner erklärt: "Danach ist aber nicht jeder auf sich alleine gestellt, die Übungen durchzuführen. Bei uns teilen sich kleine Gruppen von maximal vier Leuten einen Trainer. So kann jeder ständig beobachtet und gecoach werden, ob er die Übungen richtig macht." Das Ganze nennt sich dann Semi-Personal-Training. Durch Terminvergabe lässt sich auch der innere Schweinehund austricksen.

In kompakten Einheiten von 25 Minuten kommt der Körper mithilfe von Vibrationsplatten, Vibrationshanteln und Gymnastikbällen ordentlich ins Schwitzen. Auch das Schlingentraining (siehe links unten) ist Teil des Programms. Und was kostet der ganze Spaß? Ab 10 Euro pro Monat geht's los. Sehr leistbar.

Geeignet für:

Alle mit Zeitmangel und Coach-Bedürfnis.

Spaß-Faktor:

Ein guter Trainer macht alles möglich.

Effekt:

Oh ja. Definitiv.

(KURIER) ERSTELLT AM 13.04.2012, 15:44

MEHR ZUM THEMA

HAUPTARTIKEL

[Aerial Hoop: Akrobatisch wie eine Zirkusfee](#)

HINTERGRUND

[Semi-Personal-Training: Exklusives Training leichter leistbar](#)

[Elektrostimulation: Der gesamte Körper unter Strom](#)

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



KURIER

[Der Werther war ihre Traumrolle](#)



KURIER

[Eine "Libelle" und eine Terrasse fürs MQ: Leopold Museum erhält Dachaufbau](#)

empfohlen von

DISKUSSION

Kommentare aktualisieren

IHRE MEINUNG ZUM THEMA

BITTE LOGGEN SIE SICH ZUM KOMMENTIEREN EIN

[EINLOGGEN / REGISTRIEREN](#)

WEITERE ARTIKEL ZUM THEMA

MEIN WORKOUT

KULTUR

[ORF: Einschnitte beim](#)

Beckenboden-Training

VON LAILA DANESHMANDI

Personal geplant

2

Der ORF plant weitere Einsparungen beim Personal, stößt damit aber beim Betriebsrat auf taube Ohren. Dafür wurde das Facebook-

1

SPARPAKET

ORF spart fix beim Personal

Im kommenden Jahr will der ORF 20 Millionen Euro bei Personal und Strukturen sparen.

4

FORMEL 1

Mercedes dominiert auch Bahrain-Training

Lewis Hamilton landet im freien Training vor seinem Teamkollegen Rosberg die Bestzeit.

IM BILD

Prominente Bedürfnisse

Wenn es um die profanen Bedürfnisse der Promis geht, offenbart sich der feine Unterschied zwischen den "Seitenblicken" und "Chili".

VON BARBARA MADER

0

© KURIER.AT - WIEN 2014