



Kompetente Betreuung

Qualifizierte Trainingsunterstützung für deine Ziele

Lauritz Merle (B. Sc. Sportwissenschaften / Master-Studierender im Bereich Trainingswissenschaften und Sporternährung) ist Personal Trainer. Komplettiert wird das Team um Lauritz Merle von zahlreichen kompetenten Trainerinnen und Trainern des Vereins, die je nach Trainingsziel hinzugezogen werden.

Die FT als großer Sportverein mit ihrer Infrastruktur und der großen Fachkompetenz ist der optimaler Partner für dein Personal Training.



Lauritz Merle
Personal Trainer & Hauptansprech-
partner für Personal Training



Alle Informationen zu Personal Training
findest du auf der Website unter
ft1844.de/personal-training

Kosten & Leistungen

Verschiedene Pakete sind möglich und individuell anpassbar

Einsteiger | Schnupper Paket *

- Einführungsgespräch | Zieldefinition
- Anamnese
- Leistungsdiagnostik
- 3 Trainingseinheiten à 60 Minuten

270,- Euro

Basis Paket *

- Einführungsgespräch | Zieldefinition
- Anamnese
- Leistungsdiagnostik
- 5 Trainingseinheiten

540,- Euro

10er Paket *

- Einführungsgespräch | Zieldefinition
- Anamnese
- Leistungsdiagnostik
- 9 Trainingseinheiten à 60 Minuten

700,- Euro

* Nichtmitglieder +10%

All inclusive Paket *

- Einführungsgespräch | Zieldefinition
- Anamnese
- Leistungsdiagnostik
- Detaillierter Trainingsplan über 3 Monate
- 3 Trainingseinheiten à 90 Minuten
- Freier Zugang zum Hallenbad sowie Gesundheits- und Fitnessstudio
- Trainingsbegleitung (via WhatsApp oder Signal)
- Abschlussmessung

1.100,- Euro

Online-Coaching | Paket *

- Einführungsgespräch | Zieldefinition
- Anamnese
- Leistungsdiagnostik
- Detaillierter Trainingsplan über 4 Wochen
- 4 Online-Trainingseinheiten (bspw. via Zoom, oder Skype) à 60 Minuten
- Trainingsbegleitung (via WhatsApp oder Signal)
- Abschlussmessung

750,- Euro

Kennenlernen

Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch sichern

Einfach über die Website ft1844.de/personal-training-kontakt oder per E-Mail an Lauritz Merle merle@ft1844-freiburg.de ein kostenloses Erstgespräch vereinbaren.

Kontakt

Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.
Schwarzwaldstraße 181 | 79117 Freiburg
Tel. (0761) 38 99 1844
info@ft1844-freiburg.de | www.ft1844.de



Alle Infos unter
ft1844.de/personal-training



Personal Training

Im Einzeltraining effizient Ziele erreichen.

Die FT mit ihrer Infrastruktur und Fachkompetenz bietet dir optimale Voraussetzungen deine sportlichen Ziele zu realisieren.



Ernährungsbegleitung

Jetzt deine Ziele erreichen

Individuell. Ganzheitlich. Effektiv.

Warum Personal Training?

Mehr Kraft, ein schmerzfreier Rücken, oder den Wiederestieg in den Sport finden: Personal Training unterstützt dich äußerst effizient in der Realisierung deiner Ziele. Personal Training ist nicht nur eine sinnvolle Trainingsmöglichkeit für vielbeschäftigte Geschäftsleute oder Promis. Es eignet sich ebenso für alle, die ein konkretes Ziel haben und sich persönlich und sportlich weiterentwickeln wollen.

- Personal Training ist zeitlich flexibel.
- Personal Training ist ortsungebunden. Es kann im FT-Sportpark drinnen oder draußen stattfinden, oder aber auch online.
- Personal Training ist ganzheitlich, d.h. alle Facetten - wie Ernährung, Zeitbudget, Gewohnheiten - werden betrachtet.



Stimmen von Teilnehmenden ...

»Unter jahrelanger Büroarbeit haben meine allgemeine Fitness und insbesondere mein Rücken sehr gelitten. Bislang bin ich daran gescheitert, dieses Problem nachhaltig selbst in den Griff zu bekommen. Personal Training hab ich bewusst als Ausweg gesucht. Die fest Struktur, verbunden mit einer professionellen Betreuung, einem auf mich abgestimmten Trainingsplan und einer regelmäßigen Leistungskontrolle führten dazu, dass ich bereits nach wenigen Wochen keinerlei Rückenprobleme mehr hatte. Auch mein allgemeiner Fitnesszustand hat sich verbessert. Gerade für Menschen mit wenig Zeit, die hin und wieder auch einen Tritt in den Hintern benötigen, um am Ball zu bleiben, ist das Personal Training die perfekte Gelegenheit, ihre Defizite in den Griff zu bekommen.«

Christian, 40 Jahre

»Das Personal Training ist für mich eine wunderbare Ergänzung zu meinen Hauptsportarten Laufen und Fechten. Hier kann ich meine Defizite gezielt ausgleichen. Ich hätte zudem nicht gedacht, dass ich bei »nur« einer Trainingseinheit die Woche, meine Ziele so schnell erreichen kann. Eines meiner anvisierten Ziele zum Beispiel: 10 Liegestützen zu schaffen - mach ich mittlerweile mit links. Für mich ist es zudem von unschätzbarem Wert, dass Lauritz sehr kurzfristig die Trainingsinhalte- und intensitäten an anstehende Wettkämpfe oder Verletzungen anpasst. Diese Flexibilität ist großartig und wertvoll für mich.«

Susanne, 43 Jahre

»Die fachliche Kompetenz und die Persönlichkeit von Lauritz zeichnen das Personal Training aus. Seine ruhige, ausgeglichene Art und seine Empathie haben mir sehr gefallen.« **Christiane, 66 Jahre**



Personal Training ist für Alle

Alter oder sportliche (Vor-) Erfahrung spielen keine Rolle. Personal Training berücksichtigt das individuelle Leistungsniveau und das anvisierte Ziel.

Es ist besonders geeignet für Menschen ...

- ... mit einem engen Terminkalender.
- ... mit klaren Zielen.
- ... mit einem körperlichen Handicap.
- ... mit medizinischer Vorgeschichte.
- ... mit Motivationsproblemen.

Variable Trainingsmöglichkeiten

Umfangreiche Infrastruktur

Mit dem Hallenbad, dem Fitness- und Gesundheitsstudio, den vielen Sporträumen und dem Außengelände im FT-Sportpark kann das Personal Training flexibel und variabel gestaltet werden. Die verschiedenen räumlichen Möglichkeiten helfen das Training sehr vielseitig zu gestalten. Alle Räume können - je nach Trainingsziel - in das Personal Training einbezogen werden. Personal Training ausschließlich oder teilweise online ist zudem möglich. Personal Training passt sich deinen Gewohnheiten und deinem Trainingsziel an.



Jetzt entdecken ...
ft1844.de/personal-training

So läuft ein Personal Training ab!

Individuell wird das Personal Training abgestimmt auf Dich und Deine Ziele und wird dadurch besonders effektiv.

- 1** Einführungsgespräch | Ziel definieren
Das kostenlose Erstgespräch dient dem Kennenlernen und der Klärung von offenen Fragen + der groben Festlegung deiner Ziele und Trainingswünsche.
- 2** Anamnese | Leistungsdiagnostik
Die erste Bestandsaufnahme und die gemeinsame Zielfestlegung gibt beiden Seiten Sicherheit auf ein bestmögliches Training. Die Anamnese und die Leistungsdiagnostik sind somit Voraussetzung und Grundlage für das Personal Training.
- 3** Umsetzung | Individuelles Training
Jede Trainingseinheit orientiert sich an dem festgelegten Ziel und ist entsprechend aufgebaut. Durch die regelmäßigen Termine wird das Trainingsprogramm immer wieder feinjustiert.
- 4** Abschluss | Erfolgskontrolle
Konnten die Ziele erreicht werden? Wie soll künftig das Training gestaltet werden, um das Erreichte zu halten oder weiter zu verbessern? Die bei der Anamnese erfassten Daten und die gemeinsam festgelegten Ziele sind die Werte zur Erfolgskontrolle.