

„Wer nur tut, was er kann, bleibt nur das, was er ist.“

Echtes Wissen ist die Erkenntnis aus eigener Erfahrung. Das ist Christian Fredlmeiers persönliche Stärke als Trainer. Was er für sich selbst entdeckt hat, was er selbst praktiziert, nützt seit acht Jahren Menschen unterschiedlichster Anspruchslage: Der Lebensstil ausgeglichener Fitness ist selbst für trainierte Aktivisten ein Zugewinn. In jedem Alter kann man einsteigen in eine neue Lebensform der persönlichen Fortschritte. Auch ab 70 lassen sich noch erstaunliche Steigerungen von Kraft, Koordination und Ausdauer erzielen, und das darf man sich tatsächlich als sanften Übergang in einen neuen Lebensstil vorstellen. Die Balance des Ganzen ist Fredlmeiers Spezialität. Entsprechend gründlich ist die Vorgehensweise des Privat-Coach mit ausführlicher Status quo-Analyse, Check-up und einer Art von Zuwendung, die den Namen Personal Trainer wirklich verdient. Buchen kann man den Privat-Coach telefonisch unter 0170 436 02 68 oder unter www.privat-coach.de. Dort kann man sich auch für den sympathisch-dynamischen Service des Newsletter anmelden, der zu jeder Jahreszeit über die Aktualitäten des Fitnesslebensstils informiert.

Bei Fredlmeiers alljährlichen Fitness-Trainings-Camps ist vom Qi Gong in der Morgensonne, schweißtreibenden Rockyworkouts und abendlichen Surftrainings alles dabei und im Sinne der Balance wird neben dem Körper auch der Kopf mit spannenden Vortrags-Snacks zu vielen Themen versorgt.

