

# Willkommen bei Sportlerherz

Einfach fit sein!

Individuelle Gesundheits-, Ernährungs- und Fitnessberatung.

Möchten Sie endlich dauerhaft abnehmen?

Möchten Sie Ihren Körper verändern?

Möchten Sie ein völlig neues Körpergefühl haben und entdecken, dass

Sport Spaß machen kann?

All das ist möglich. Mit mir - Frank Schröder - als Ihr Personal-Trainer: schnell und effektiv!!!

Sie wollen rundum fit werden, und das am liebsten in mehreren Sportarten gleichzeitig?

Ich erarbeite mit Ihnen abwechslungsreiche Wochen- / Monats- und Jahresprogramme, die Ihren Wünschen und Zielen entsprechen! Auf den folgenden Seiten finden Sie dazu alles Wissenswerte rund um Personal Training und meine konkreten Angebote um Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit zu trainieren und zu verbessern!

Trainer

Da eine etwaige Zusammenarbeit zu einem Großteil mit meiner Person zusammen hängt, möchte ich sie bitten, sich als erstes einen Eindruck über mich, meine Qualifikationen und meinen sportlichen Werdegang zu verschaffen, damit Sie ein erstes Gefühl dafür bekommen, ob ich der richtige Partner für Sie sein könnte.

Persönliche Daten , Qualifikationen , Im Gespräch , Trainingszeit & -ort , Kooperationspartner

Personal Training

Konditionstraining

Nicht selten wird bei verschiedenen technischen Sportarten, wie beispielsweise Tennis, Squash und Fußball, der Faktor sportartspezifische Ausdauer vernachlässigt ... weiter

KörpergewichtsReduzierung

Wer kennt es nicht: Bekannte Zeitschriften, Fernsehsender etc. propagieren ständig neue Diäten, Wundermittel und Studien aus aller Herren Länder, wie man ganz schnell, ganz schlank wird ... weiter

FirmenFitness

Statistiken sagen aus, dass Mitarbeiter, die sich regelmäßig sportlich betätigen wesentlich seltener krank werden. In einigen Unternehmen wurde sogar durch die Einführung von Betriebssport die Krankheitsrate um bis zu 47 % reduziert ... weiter

Für Youngster

Immer mehr Kinder leiden unter Übergewicht und Fettsucht. Bei den Schulanfängern stieg der Anteil der übergewichtigen Kinder zwischen 1992 und 1997 um vier

Prozent ... weiter

Dienstleistung

GewichteTraining

Krafttraining beinhaltet die Maximierung der Muskelkraft. Dies kann aus verschiedenen Gründen erforderlich sein. Sei es auf Grund einer Sportart, die Sie betreiben oder dass Sie nach einer Verletzung wieder "auf die Beine" kommen wollen ... weiter

RadsportTraining

Wer freut sich im Sommer nicht auf Radtouren mit der Familie oder Freunden?

Nur so richtigen Spaß bereiten die ersten Kilometer nach den Wintermonaten auf dem Fahrrad nicht unbedingt ... weiter

LaufTraining

Sie sind Laufanfänger, sind bereits Walker und wollen den Sprung zum Läufer schaffen, oder Sie sind vielleicht das engagierte "Renn-Tier", besitzen Erfahrung, aber nun wollen Sie mehr ... weiter

BadmintonTraining

Wollten Sie schon immer mal Ihren Badminton-Partner mit Profi-Technik überraschen oder sind Sie einfach nur daran interessiert Ihr Stellungsspiel und Ihre Schlagtechnik effektiver zu gestalten ... weiter

## ErnährungsBeratung

Durch meine Ausbildungen zum Koch  
und Diätkoch sowie meine  
kontinuierlichen Weiterbildungen zum Thema Ernährungsphysiologie  
ist vollwertiges Essen und Trinken ... weiter

## Wissenswertes

1. Trainingspläne (für registrierte Besucher)

2. BMI-Rechner

3. Waiste Hip Ratio

4. Lauftechnik

5. Wettkampfzeiten

6. Rahmenhöhen (Fahrrad)

7. Körperfettanteil

8. Referenzen

Dies ist die Startseite