



Angebote

Was genau ist Powerbuilding überhaupt?

Powerbuilding ist ein Trainingsansatz, der Elemente des Powerlifting und Bodybuilding kombiniert, um sowohl Kraft als auch Muskelmasse aufzubauen. Powerbuilding ist vor allem auch für Anfänger eine gute Variante, um sich auszuprobieren und zu entdecken, wozu der eigene Körper fähig ist, während auch die Ästhetik gezielt mit einbezogen wird.

Um diese Trainingsformen zu vereinen, ist es wichtig, mit einem gut strukturierten Plan zu starten, der dafür sorgt, dass du verletzungsfrei und zügig vorankommst.

Ich selbst trainiere schon seit einiger Zeit im Bereich des Powerbuildings und kann aus eigener Erfahrung bestätigen, dass sich diese Form des Trainings sehr gut eignet, um die eigenen Ansprüche an ein "gutes" bzw. sportliches Aussehen und eine gesteigerte körperliche Leistung zu vereinen.

Sein eigenes Körpergewicht irgendwann mit Leichtigkeit zu bewegen, während sich die Erfolge des Trainings immer deutlicher im Spiegel abzeichnen, hilft meiner Meinung nach unglaublich dabei, langfristig motiviert und stolz auf das zu sein, was man bisher erreicht hat.

Welche Möglichkeiten hast du, ein Coaching mit mir zu beginnen?

Einmal kurz und knapp:

Beginner rund um sorglos Paket

kostenloses Beratungsgespräch
Mobility & Leistungsanalyse
personalisierter Trainingsplan
1:1 Coaching im WD Space
Wissensvermittlung der Basics

zubuchbar:
Ernährungsberatung

Intermediate optimize your training guide

kostenloses Beratungsgespräch
Mobility, Technik und Leistungsanalyse
personalisierter Trainingsplan
Tiefere Wissensvermittlung rund ums Training
1:1 Coaching im WD Space und/oder online Coaching
regelmäßige Technik und Progress Check ins

zubuchbar:
Ernährungsberatung

Ausführliche Erklärung:

und wenn du noch detaillierter wissen möchtest was dich erwartet, dann hast du hier die Möglichkeit etwas genauer nach zu lesen

Beginner rund um sorglos Paket

kostenloses Beratungsgespräch

Einen guten Coach zu finden, kann manchmal schwerer sein, als man denkt.

Coaching ist weitaus mehr als Pläne zu schreiben und Übungen zu korrigieren. Es ist eine Zusammenarbeit, die dir im besten Falle dabei helfen sollte, ein aktiveres, gesünderes und oft auch bewussteres Leben zu führen.

Und dafür braucht es nicht nur fachliche Kompetenz, sondern vor allem auch Vertrauen und Empathie.

Wir alle haben etwas, was wir uns von unserem Training wünschen, was über den Sport hinausgeht.

Manche wollen wieder in ihr Lieblings-Outfit passen, andere wünschen sich einen trainierten Körper oder möchten wieder beim Spielen mit den Kindern mithalten können, ohne aus der Puste zu sein.

Deshalb biete ich ein kostenloses Erstgespräch an.

Bei einem gemeinsamen Kaffee gebe ich dir gerne die Möglichkeit, mich und meine Arbeit genauer kennenzulernen sowie mir mehr von deinen Wünschen und Zielen zu erzählen, während ich abschätzen kann, inwieweit diese zu meinem Angebot passen.

Dieses Kennenlernen ist für dich vollkommen unverbindlich und bringt auch keine versteckten Kosten oder Erwartungen mit sich.

Mobility & Leistungsanalyse

Um dir einen personalisierten Plan zu erstellen und deinen Fortschritt festzuhalten, ist es wichtig zu wissen, von wo wir beginnen.

Gemeinsam testen wir die Grundlagen deiner körperlichen Fitness wie Mobility, Ausdauer und Kraft.

Hier gibt es einige standardisierte Tests, die viel Aufschluss über die allgemeine Fitness geben und somit ein wertvolles Tool darstellen, um deinen Plan basierend auf deinen Stärken und Schwächen maßgeschneidert zu kreieren.

Gemeinsam schauen wir dann auf die Ergebnisse und ich kann dir einen groben Ausblick geben, was dich im weiteren Coaching erwarten wird.

Du entscheidest dann, ob du tatsächlich ein Coaching mit mir beginnen möchtest und gegebenenfalls setzen wir hier noch einmal konkrete Ziele für dein Training.

Auch wenn dieser Termin nicht mehr kostenlos ist, ist er immer noch unverbindlich und zieht keine versteckten langfristigen Kosten oder Verpflichtungen mit sich.

Personalisierter Trainingsplan

Wenn wir dann die Analyse hinter uns haben, geht es darum, die Ergebnisse in einem auf dich maßgeschneiderten Plan zu verarbeiten.

Ich richte mich hier nach deinen Zielen, sowie deinen aktuellen Stärken und Schwächen, um dir einen Trainingsplan zu erstellen, der dich sicher an deine Ziele bringt. Hier orientiere ich mich stark an den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und ergänze diese durch meine eigene Erfahrung.

Am Ende erhältst du einen sorgfältig strukturierten Plan, der sich nahtlos in deinen Alltag fügen sollte und genau mit deinen Bedürfnissen abgestimmt wurde.

1:1 Coaching im WD Space

Um diesen Plan dann umzusetzen, biete ich dir eine exklusive Betreuung im WD Space Berlin, einem privaten Boutique Gym in dem nur ein kleines Team an Trainern mit ihren Klienten trainiert. Kein ewiges Anstehen für Geräte und keine überfüllten Studios, die mehr Zeit und Nerven kosten als das eigentliche Training.

Hier hast du die Wahl zwischen 1, 2 oder 3 Tagen die Woche, die wir gemeinsam trainieren. Je öfter du trainierst, desto günstiger werden auch die einzelnen Einheiten.

In meinem Coaching sowie der Trainingsplanung arbeite ich in der Regel in Blöcken von jeweils 4 Wochen, du buchst also einen Monat im voraus mit der Anzahl an Einheiten die wir gemeinsam festgelegt haben und am Ende des Monats gucken wir auf deinen Fortschritt und besprechen wie es weiter geht.

Wissensvermittlung der Basics

Fitness, Lifestyle und Gesundheit sind beliebte Themen in vielen Bereichen, vor allem in Social Media. Wir werden alle erschlagen mit den besten Tipps und Tricks für den neuen Summer Body oder die effektivste Ernährung für deine 6 Wochen Transformation.

In diesem Bereich wird vor allem das Unwissen vieler Leute durch Influencer und Unternehmen ausgenutzt und zu Geld gemacht.

Durch mein Studium der Sportwissenschaft habe ich gelernt, mich intensiver und kritischer mit diesen Themen zu befassen, als es die meisten Menschen tun. Ich orientiere mich an etablierten wissenschaftlichen Standards und bin stets bemüht, das Wissen, welches ich auf diesem Weg gesammelt habe, Stück für Stück in mein Coaching einfließen zu lassen.

Meiner Meinung nach gehört es zu einem qualitativ hochwertigen Coaching dazu, dir auch Wissen über deinen Körper, Ernährung, Training und allgemeine Gesundheit zu vermitteln. Mir liegt es am Herzen, dass du durch unsere Zusammenarbeit nicht nur stärker und durchtrainierter, sondern auch kompetenter und bewusster wirst.

Zubuchbare Leistungen:

Auch wenn ich dir mit Tipps und Infos rund ums Thema Ernährung immer gerne zur Seite stehe, gibt es viele, die sich eine umfangreiche Ernährungsberatung sowie einen klaren Ernährungsplan wünschen.

Durch meine Lizenz zur Ernährungsberaterin kann ich dir auch hier gerne weiterhelfen.

Hierfür werte ich ein von dir über mehrere Tage angelegtes Ernährungsprotokoll aus und erstelle anschließend Empfehlungen oder einen klaren Ernährungsplan, welcher auf deine Bedürfnisse und Routinen abgestimmt ist.

Inwiefern du Bedarf für eine separate Ernährungsberatung hast, sehen wir in der Regel im Laufe des Coachings und diese Leistung ist an jedem Punkt problemlos zubuchbar.

Intermediate optimize your training guide

kostenloses Beratungsgespräch

Einen guten Coach zu finden, kann manchmal schwerer sein, als man denkt.

Coaching ist weitaus mehr als Pläne schreiben und Übungen korrigieren. Es ist eine Zusammenarbeit, die dir im besten Falle dabei helfen sollte, ein aktiveres, gesünderes und oft auch bewussteres Leben zu führen, oder auch deine sportliche Leistung auf ein neues Level zu bringen.

Und dafür braucht es nicht nur fachliche Kompetenz, sondern vor allem auch Vertrauen und Empathie.

Deshalb biete ich ein kostenloses Erstgespräch an.

Bei einem gemeinsamen Kaffee gebe ich dir gerne die Möglichkeit, mich und meine Arbeit genauer kennenzulernen sowie mir mehr von deinen Wünschen und Zielen zu erzählen, während ich abschätzen kann, inwieweit diese zu meinem Angebot passen.

Dieses Kennenlernen ist für dich vollkommen unverbindlich und bringt auch keine versteckten Kosten oder Erwartungen mit sich.

Mobility, Technik und Leistungsanalyse

Um dir einen personalisierten Plan zu erstellen und deinen Fortschritt festzuhalten, ist es wichtig zu wissen, von wo wir beginnen.

Vielen, die schon einige Zeit trainieren, aber noch nie mit einem Personal Coach gearbeitet haben, mangelt es im Training an der richtigen Technik. Oft ist es schwer, die eigene Leistung korrekt einzuschätzen und hier helfe ich dir gerne durch gezielte Technik und Leistungsanalysen, Schwachpunkte in deinem Training zu erkennen und anschließend an ihnen zu arbeiten.

Auch muskuläre Dysbalancen, die sich über die Zeit eingeschlichen haben, können hier erkannt werden.

Die Krafttests für gezielte Übungen liefern darüber hinaus die Grundlage für meine Trainingsplanung, da ein optimal angelegtes Trainingsgewicht oft ebenso entscheidend für den Fortschritt ist wie die korrekte technische Ausführung.

Du entscheidest dann, ob du tatsächlich ein Coaching mit mir beginnen möchtest und gegebenenfalls setzen wir hier noch einmal konkrete Ziele für dein Training.

Auch wenn dieser Termin nicht mehr kostenlos ist, ist er immer noch unverbindlich und zieht keine versteckten langfristigen Kosten oder Verpflichtungen mit sich.

Personalisierter Trainingsplan

Wenn wir dann die Analyse hinter uns haben, geht es darum, die Ergebnisse in einem auf dich maßgeschneiderten Plan zu verarbeiten.

Oft begleiten uns Trainingspläne, die mal von einem Kumpel empfohlen und für gut befunden wurden, jahrelang.

Auch wenn diese Pläne oft vor allem am Anfang einen guten Einstieg bieten, stößt man früher oder später auf ein Plateau, an dem die Leistung stagniert.

Auch wenn es hierfür viele Gründe geben kann (unsaubere Technik, nicht genügend Erholung oder suboptimale Ernährung), steckt oft ein veralteter Plan hinter dem Problem.

Anhand der vorherigen Analyse, deinen Zielen und Voraussetzungen, erstelle ich dir einen Plan, der gezielt an deinen Defiziten arbeitet und dir dabei hilft, deine Leistung auf ein neues Level zu bringen.

Hier orientiere ich mich stark an den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und ergänze diese durch meine eigene Erfahrung.

Am Ende erhältst du einen sorgfältig strukturierten Plan, der sich nahtlos in deinen Alltag fügen sollte und genau mit deinen Bedürfnissen und Zielen abgestimmt wurde.

Tiefere Wissensvermittlung rund um Training

Wenn du schon eine Weile trainierst, wirst du schon vieles auf dem Weg mitgenommen haben.

Aber irgendwann kommen wir alle mal an den Punkt, wo wir nur mit Broscience nicht mehr weiter kommen und uns fragen, welche Prozesse dem ganzen eigentlich zugrunde liegen.

Wieso ist eine Periodisierung für den Langzeit Fortschritt so wichtig? Warum komme ich einfach nicht durch mein Plateau und ist es überhaupt wichtig, in welcher Reihenfolge ich meine Übungen mache?

Hier helfe ich dir gerne mit tiefgründigen Erklärungen rund um die Themen Kraftaufbau, Regeneration, Ernährung, Trainingsprinzipien und Technik. Ich unterstütze dich gerne dabei tiefer in die Thematik ein zu steigen und dir vielleicht dabei zu helfen die fehlenden Puzzleteile zu ergänzen die zu dem vollständigen Bild deines Fortschrittes gefehlt haben

1:1 Coaching im WD Space und/oder online Coaching

Auch wenn du fortgeschrittener bist, biete ich dir gerne eine 1:1 Betreuung in meinem Coaching an. Wie dem auch sei, viele, die schon länger zum Sport gehen und vielleicht auch ihren kleinen Kreis in ihrem Gym aufgebaut haben, haben mehr Interesse daran jemanden zu finden, der ihren Plan strukturiert und bei Technik Korrektur sowie Fragen rund ums Thema Fitness zur Verfügung steht.

Deshalb hast du hier die Wahl zwischen einem 1:1 Coaching im WD Space, oder aber auch einer online Betreuung, bei der ich deinen Fortschritt im Auge behalte, deine Pläne und Gewichte mit strukturiere und dir bei Bedarf immer Rückmeldung zu deinem Training gebe.

Hier ist auch eine Kombination möglich. Vielleicht möchtest du lieber in deinem Umfeld und gewohnten Rhythmus trainieren, aber einmal pro Woche in Person mit mir gezielt an deiner Technik arbeiten?

Hier hast du mehrere Möglichkeiten, um dein Training perfekt an deine Bedürfnisse anzupassen.

regelmäßige Technik und Progress Check ins

Oft sind technische Fehler bei der Ausführung einer Übung der Grund, weshalb dein Fortschritt stagniert oder Schmerzen auftreten. Auch das falsche Trainingsgewicht kann dazu führen, dass die Fortschritte nicht so deutlich sind, wie du es gerne hättest.

Deshalb stehe ich dir gerne mit Technik Korrekturen und Progress Checks zur Seite. Ich kümmere mich darum herauszufinden, was sich noch optimieren lässt, damit du möglichst sicher und erfolgreich vorankommst, ohne dir durch eine falsch erlernte Technik selbst ins Knie zu schießen.

Diese Leistung kann sowohl online per Videoaufnahmen als auch im 1:1 Coaching ohne Probleme umgesetzt werden.

zubuchbare Leistungen:

Ernährungsberatung

Ernährung ist ein unglaublich wichtiger Baustein, der oft unterschätzt wird. Hier geht es um mehr als genügend Proteine und Kalorien. Wenn du also das Gefühl hast, bei deiner Ernährung ist noch Luft nach oben und du würdest gerne mal etwas genauer wissen, wie es um dein Essverhalten steht und was sich eventuell noch verbessern lässt, dann hast du hier die Möglichkeit eine separate Ernährungsberatung zu buchen. Ich werde ein Ernährungsprotokoll auswerten und bei Bedarf bekommst du einen auf dich abgestimmten Ernährungsplan, der ergänzend zu deinem Training konzipiert wurde.

Inwiefern du Bedarf für eine separate Ernährungsberatung hast, sehen wir in der Regel im Laufe des Coachings und diese Leistung ist an jedem Punkt problemlos zubuchbar.