

meintrainer24.com: Personal Training mit viel Charme und noch mehr Kompetenz.

❖ Seit Sommer 2011 bieten Jennifer Höning und ihr Team von meintrainer24.com qualitativ hochwertiges Personal Training und Firmenfitness an. Mit großem Erfolg, denn immer mehr Privatpersonen und Unternehmen greifen auf die umfassenden Dienstleistungen der neuen hochkompetenten Plattform zurück.



Eines haben Fitnesstrainer und Pfarrer gemeinsam: Solange die Menschen sündigen, geht ihnen die Arbeit nicht aus. Während jedoch die Weihnachtszeit selbst Gelegenheitschristen zu ihrem jährlichen Anstandsbesuch in die Kirchen lockt, bleiben die Studios in der Adventszeit leer. Nach dem Katechismus des Körperkults ist das Jahresende eine Zeit ungezügelter Laster: Gans, Kekse, Schoko statt Bauch, Beine, Po und Punsch statt Punch. Die Zeit der Sühne beginnt dann meist mit dem neuen Jahr. Dann schlägt in vielen deutschen Metropolen die Stunde der Personal Trainer, die ihre Festtagsbüßer, die meist einen vollen Terminkalender oder mitunter schlicht keine Lust haben, sich den Kopf über Trainingsmethoden zu zerbrechen, wieder auf Kurs bringen.

Fitness-Studios gibt es auch in Kaiserslautern eine ganze Menge, wenn sich auch die hiesige Branche seit einigen Jahren recht zersplittert darstellt. Da gibt es die Niederlassungen gängiger Kettenanbieter sowie eine Vielzahl kleinerer „Mucki-Buden“, in denen zumeist jedoch sehr speziell und nicht immer unter Anleitung trainiert wird. Bestmöglich ausgebildetes Trainerpersonal anzutreffen, das auf jegliche Belange der Kunden einzugehen vermag, ist keinesfalls überall eine Selbstverständlichkeit. Ein Königreich also für einen Personal Trainer. Doch Personal Trainer in Kaiserslautern? Gibt es das eigentlich? Die Frage ist zumindest seit gut einem halben Jahr guten Gewissens mit „Ja“ zu beantworten. Im Juni vergangenen Jahres hing Jennifer Höning ihren Job als stellvertretende Leiterin der Physiotherapie im Westpfalz-Klinikum Kaiserslautern an den Nagel und wagte mit der Gründung ihrer eigenen Personal Training Plattform „meintrainer24.com“ den Sprung in die Selbständigkeit.

Kompetenz auf allen Ebenen

Die ebenso sympathische wie umtriebige 29-Jährige verzeichnete auf Anhieb regen Zulauf und stieß bei ihrer potenziellen Klientel auf reges Interesse. Einer der Hauptgründe dafür ist ihre außerordentliche Fachkompetenz. Die gebürtige Lautererin bringt als ehemalige deutsche Tischtennis-Meisterin und Teilnehmerin an den Olympischen Spielen 2000 in Sydney herausragende Erfahrungen als Leistungssportlerin mit. Damit aber noch lange nicht genug: Jennifer Höning hat ihre Kompetenzen in den Bereichen Fitness und Physiotherapie in der Vergangenheit sukzessive verfeinert. Sie ist seit 2010 „Bachelor of Arts in Physiotherapy“ mit langjähriger Berufserfahrung im akuten und rehabilitativen Bereich. Rückenschultrainerin. Zudem ist sie Diplom-Entspannungstrainerin mit Schwerpunkt Tai Chi, sowie Aerobic- und Nordic-Walking-Instructor. Noch in diesem Jahr startet sie die Ausbildung zum „Master of Sportphysiotherapie“ an der Sportschule Köln. Ihre herausragenden Fähigkeiten auf dem Gebiet der Physiotherapie brachten ihr zwischenzeitlich auch die Leitung des physiotherapeutischen Ausbildungsbereichs an der Akademie für Gesundheitsfachberufe ein, wo sie künftig „ganz nebenbei“ auch als Dozentin für den Bachelor-Studiengang tätig ist. Auf Antenne Kaiserslautern gibt sie den Zuhörern zudem jeden Samstag zwischen 10 und 11 Uhr wertvolle Fitnesstipps.

Der Background als Leistungssportlerin, Fitnesstrainerin und Physiotherapeutin unterscheidet Jennifer Höning von so vielen anderen in der Branche. Ihr profundes physiologisches und auch medizinisch relevantes Wissen ermöglicht ihr eine ganzheitliche Herangehensweise. Sie schneidert ihren Kunden/Patienten nach eingehender

Anamnese des körperlichen Ist- und künftigen Soll-Zustandes ein maßgeschneidertes Training auf den Leib und bietet ihnen ein qualitativ sehr hochwertiges Training an, was auch von Vereinen, Firmen, Schulen und anderen Institutionen genutzt wird. Das Personal Training beinhaltet einen kostenlosen „Check“-Termin, bei dem sie eine Bestandsaufnahme macht, ein erstes Gespräch führt und bei dem gemeinsam das angestrebte Ziel festgelegt wird.

Das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz wird immer wichtiger

Der Bereich Firmenfitness bildet einen weiteren Schwerpunkt ihrer Tätigkeiten. Immer mehr Firmen greifen auf die Angebote von *meintrainer24.com* zurück. Das Team um Jennifer Höning bietet vor allem eine umfassende Analyse und Beratung am Arbeitsplatz. Unter professioneller Anleitung werden in den Betrieben beispielsweise Rücken-Fit-Kurse oder auch Tipps für gymnastische Übungen gegeben. „Jeder Betrieb ist anders. Wir ermitteln stets aufs Neue den Bedarf der Mitarbeiter, ob sie etwa mehr laufen oder doch lieber Gerätetraining machen wollen. Entsprechend passen wir das Programm an.“

Die Mittagspausen sind zum Beispiel geradezu prädestiniert für solche kurzen, aber effektiven Übungen“, sagt die austrainierte Pfälzerin. „Die Gesundheit am Arbeitsplatz wird zunehmend wichtiger und die Chefs erfreulicherweise immer empfänglicher für dieses Thema. Perfekt wäre es, wenn wir irgendwann mal dahin kommen, dass Firmen für ihre Mitarbeiter einen eigenen Fitnessraum haben, wie es zum Beispiel bei Wipotec der Fall ist“, blickt die Fitnessexpertin in die Zukunft. Das Feedback auf das Personal Training und die Angebote zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz von meintrainer24.com sind überwältigend positiv. Kein Wunder, denn mit viel Charme, aber ebenso großer Zielstrebigkeit und Konsequenz gelingt es Jennifer Höning, ihre „Schäfchen“ zum gewünschten Erfolg zu führen.

KONTAKT

meintrainer24.com
Jennifer Höning
Telefon: 0171 789 40 39
E-Mail: jenny@meintrainer24.com
www.meintrainer24.com

Anzeigen

Ihre Druck- und Versandprozesse optimieren? Klar, machen wir.

Mit modernster Technik optimieren wir Ihrer Postverarbeitung.

Wir verarbeiten Ihre Schriftstücke, egal, ob monatliche Rechnungen, Mailingaktionen oder Briefe mit Beileger. Wir sorgen dafür, dass Ihr Brief gedruckt, kuvertiert und versendet wird.

Für den schnellen Weg vom Schriftstück zum Poststück verarbeitet unsere Müller-Kuvertierstraße bis zu 15.000 Briefe pro Stunde. Besteht Ihr Brief aus mehreren Blättern, werden diese vollautomatisch gesammelt, gemeinsam gefalzt und kuvertiert.

Unser Partner für eine zuverlässige Auslieferung Ihrer Briefe ist die Deutsche Post. Wir sortieren in unserem Output-Zentrum in Kaiserslautern Ihre Briefe. Die Deutsche Post holt diese ab und bringt sie für Sie in die ganze Welt.

Demando GmbH
Europaallee 10 · 67657 Kaiserslautern
Telefon: 0631 8001 600-0

Sicher. Schnell. Nachhaltig.

Ein Unternehmen der **SWK** Gruppe.



DEMANDO
PRINT + MAIL

www.demando.info