



Dr. Gerhard Bitter im Training mit Joachim Ortner

Personal Training

Ein Trend der Zeit

Früher galt es als das Privileg der Superreichen, sich einen eigenen Personal Trainer zu leisten. Heute sind es Menschen quer durch alle Berufsgruppen, denen ihr Körper einfach sehr wichtig ist und, die sich ein Personal Training gönnen.

Gerade in der heutigen Zeit wird der Druck der Arbeitswelt nicht nur im Management eklatant höher. Die Erwartungen bezüglich Arbeitsleistungen, Fachwissen und Bildung sowie die Erwartungen bezüglich Erfolg sind enorm gestiegen. Viele von uns verbringen täglich acht Stunden und mehr vor dem PC, geschäftliche Erfolge sind die Parameter des modernen Lebens geworden.

Das bedeutet, dass wir immer öfter und immer länger unsere Zeit mit viel zu wenig Bewegung an unseren Arbeitsplätzen verbringen müssen. Die Mobilität nimmt infolge insgesamt ab, während unsere Ernährung weiterhin oft viel zu üppig bleibt, so, als ob wir noch immer schwere körperliche Arbeit leisten müssten. Die Ergebnisse sind hinlänglich bekannt: Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Muskelverspannungen, Diabetes, psychosomatische Störungen, Herzinfarkt und Gehirnschlag, um nur einige zu nennen. Es ist zweifellos unsere Aufgabe, uns fit zu halten. Mit dem Wort fit ist die Lösung des Problems auch bereits verbalisiert, denn nur

ein gesunder, trainierter Mensch ist in der Lage, auf die Dauer das geforderte Arbeitspensum zu erfüllen und vor allem, dabei auch ein ausgeglichenes und glückliches Leben zu führen.

Der Weg dorthin ist über ein gezieltes, fachlich fundiertes Training möglich. Nur so ist gewährleistet, dass in kurzer Zeit ein Maximum an Erfolg erzielt werden kann. Man kann nicht früh genug damit beginnen, unter fachlicher Anleitung den Grundstein für Gesundheit und – in der heutigen Zeit immer wichtiger – auch für ein jugendliches, sportliches Aussehen zu legen. Der staatlich geprüfte FitnessTrainer, Personal Coach und ÖSV Trainer Joachim Ortner bietet ein ausgewogenes Trainingsprogramm. Ob für den sportlich ambitionierten Hobbyathleten, der Wettkämpfe wie Marathonläufe oder gar Triathlons im Auge hat, bis zu den eher „später erwachten Gesundheitssportlern“, mit einem professionellen Training werden die Ziele leichter und vor allem effizient erreicht! Es ist die richtige Kombination aus Muskelaufbau an Geräten und Ausdauertraining (Cardio-Training), ausgearbeitet von einem kompetenten



„Das persönliche Training ist für mich ein klarer Bestandteil meines privaten und beruflichen Werdegangs. Da gerade im Management der Faktor Zeit die wichtigste Rolle spielt, habe ich mich für EMS Bodyformer Training entschieden. In bester Ambiente und nur 30 Minuten Zeitaufwand erziele ich begleitend mit meinem Coach Joachim Ortner einen tollen Trainingserfolg, der mich fit und gesund hält und vor allem meinen Körper Form und Kraft gibt!“

**DANIEL REISINGER,
SEN.-DIREKTOR FÜR DIE EFS AG**

Fachmann, die schlussendlich sportlichen Fortschritt, Gesundheit und gutes Aussehen bringt! Der berufliche Erfolg jedes Einzelnen ist immer eng mit seiner Gesundheit verknüpft. Das ist altbekanntes Wissen und wie sagten bereits die alten Römer: **Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.**

.....
→ **JOACHIM ORTNER, Personal Trainer**
.....

Tel: 0664-75 04 35 20,
Email: office@jp-training.at, www.jp-training.at
.....

