

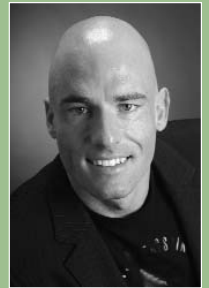


**Programmangebot:**

- Fitness- und Krafttraining sowie krankheitsspezifisches Training
- Ernährungsberatung, Erstellung von Ernährungsplänen
- Trainingsanalyse und Trainingsplan, Seminare, Mental Coaching, Entspannungstraining, Firmen-Fitness

**Information:**

Schünemann Training  
 Walddorferstr. 185 a, 22047 Hamburg  
 Tel. 040 / 37 42 94 60  
 Mobil 0179 / 9 02 99 14  
[www.schuenemann-training.de](http://www.schuenemann-training.de)



**Henrik Schünemann**  
 Personal Trainer und  
 Ex-Wettkampfsportler

# Coaching für mehr Lebensqualität

**K**ennen Sie das auch? Sie sollten seit langem ernsthaft etwas für Ihre Fitness tun, wissen aber schon jetzt: Allein klappt das nie! Das belegen überdeutlich diverse, immer wieder abgebrochene Trainingsansätze im Fitness-Studio. Was also tun, wenn gute Vorsätze nicht ausreichen und es auch mit der Eigenmotivation nicht so richtig klappen will? Ein professioneller Personal Trainer kann helfen, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen – mit einem individuellen Fahrplan aus regelmäßigem Sport, richtiger Ernährung und stärkendem Mental Coaching.

Wie aber findet man den perfekten Trainer? Sicher nicht auf den ersten Blick. Denn auch in dieser Branche gibt es schwarze Schafe. Testen Sie darum ihn (oder sie) beim ersten Gespräch ganz genau. Schließlich werden Sie in Zukunft eine Menge Zeit mit ihm verbringen. Das A und O eines Top-Trainers sind erstklassige fachliche Kompetenz, ausgezeichnete Menschenkenntnis und ein sensibles Einfühlungsvermögen. Qualitäten, wie sie z. B. Ex-Wettkampfsportler Henrik Schünemann bietet. Seit über 15 Jahren betreibt er Fitness und Kraftsport. So hat er gelernt, sich bestens in die

Wünsche seiner Klienten hineinzusetzen. Ganzheitliches Personal Training und Gesundheits-Management sind seine Stärke. Er und sein Team legen besonderen Wert auf die Steigerung der Work-Life-Balance jedes Einzelnen. Die Grundlage dafür sind Bewegung, Motivation, gesunde Ernährung und Entspannung. Dabei unterstützen ihn Dipl.-Ökotrophologe Silvio Philipsen und Mental Coach Ulrike Rogies.

Personal Training kann jeder in Anspruch nehmen – ob Geschäftsmann, der seine körperliche Konstitution aufbauen will, oder Menschen, die ihr Gewicht reduzieren und ihre Fitness verbessern möchten. Mit Überzeugungskraft und spritzigen Ideen sorgt der Coach Tag für Tag dafür, dass jeder sein Erfolgserlebnis bekommt und sein abgestecktes Ziel erreicht. Zeit und Ort für das Training wählt der Klient selbst aus. Henrik Schünemann kommt zu ihm ins Büro, nach Hause, trifft sich mit ihm im Fitness-Studio oder im Freien – ganz nach Wunsch. Die nötigen Sportgeräte bringt er mit. Bei diesem Rundum-Service haben Sie wirklich keine Ausrede mehr, sich vor dem Training zu drücken.

