



SchünemannTraining



Pressemitteilung

Schünemann Training eröffnet erstes ganzheitliches Figurzentrum in Hamburg

Hamburg, 03.04.2008

Im April eröffnet Schünemann Training in Hamburg sein erstes ganzheitliches Figurzentrum zur gezielten Körperformung. Ob Muskelaufbau, Kräftigung des Bindegewebes, Hautstraffung oder Fettverlust an den richtigen Stellen – wir entwickeln für und mit unseren Klienten ein perfektes, maßgeschneidertes „Figurprogramm“ für jeden Körper, welches im gemeinsam festgelegten Zeitraum den gewünschten Erfolg garantiert. Neben einem individuellen Personal-Trainingsbereich für Muskelaufbau- und Präventionstraining finden Sie in unseren Räumen das erste HYPOXI-Figurzentrum in Hamburg. Die HYPOXI-Methode ist die erste patentierte Methode zur gezielten Figurformung und setzt auf die individuelle Lösung für jede Problemzone. Integrierter Bestandteil des Angebotes ist eine qualifizierte Ernährungsberatung und -kontrolle. Ein hauseigener Masseur bietet zusätzliche Entspannung.

Eine attraktive Figur lässt sich weder durch Sport noch durch Hungerkuren erzwingen, da der Körper Fett immer da abbaut, wo es leicht und schnell verfügbar ist. Leider aber nicht an den Stellen, die wir als Problemzonen betrachten. Auch zur Behandlung von Cellulite sind Diäten und Sport weitgehend ungeeignet, denn Gewichtsverlust und Muskelaufbau verbessern nicht das Hautbild. Ausschließlich mit Personaltraining erreichen nur die Disziplinierten ihr Wunschziel. Zahlreichen Berufstätigen fehlt jedoch die Zeit, ein für ihren Figurwunsch erforderliches Trainingspensum pro Woche zu absolvieren.

„Bei uns muss keiner, der mit seiner Figur unzufrieden ist, asketisch für ein perfektes Äußeres leben“, verspricht Inhaber Henrik Schünemann. „Natürlich ist eine gut ausgebildete und kräftige Muskulatur ist für das Wohlbefinden des Menschen von zentraler Bedeutung. Wer regelmäßig Krafttraining betreibt stärkt nicht nur die Muskeln, sondern gleichzeitig auch das Herz-Kreislauf-System. Mehr Muskulatur führt auch zu einem höheren Grundumsatz im Stoffwechsel und erleichtert damit die Gewichtskontrolle. Um die Figur zu formen und gleichzeitig die Haut zu straffen, müssen die Problemzonen jedoch gezielt angesprochen werden.“

Genau das passiert bei der HYPOXI-Therapie, die ungeliebten Fettpölsterchen an Po, Beinen oder Bauch gezielt zu Leibe rückt. Absolut schonend – mit einer Kombination bewährter Methoden aus der Naturheilkunde und neuester Technik – kurbelt HYPOXI den Stoffwechsel an. Dadurch wird der Abtransport von Fettsäuren aus den Problemzonen gezielt gefördert, um diese dann bei moderatem Training in den Muskeln zu verbrennen. Dabei stellt sich der Erfolg mit HYPOXI schon nach wenigen Anwendungen mit sichtbaren Ergebnissen ein.

„Schweiß treibende Workouts gibt es bei HYPOXI nicht“, versichert Henrik Schünemann. Drei HYPOXI-Behandlungen pro Woche à 30 Minuten reichen aus, um bereits nach einem Monat deutliche Figurverbesserungen zu spüren und zu sehen! Um dieses Ziel zu erreichen, steht den Anwendern ein HYPOXI-Therapeut zur Seite, der Sie auf dem Weg zur Traumfigur individuell betreut und zusätzlich Tipps zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung gibt. „Und wenn die Fettpölsterchen geschmolzen sind, können unsere Klienten mit gezieltem Personaltraining den Po heben und das Six-Pack modellieren lassen“, so Henrik Schünemann.

Das neue Studio von Schünemann Training befindet sich im Schwanenwik 14 mit Blick auf die Außenalster, womit die Lauf- oder Walkingstrecke quasi direkt vor der Tür liegt. Das großzügige Figurzentrum selbst bietet neben dem Kraftbereich und der HYPOXI-Area viele Annehmlichkeiten. Das Flair des herrschaftlichen Altbaus lebt im Inneren mit exklusivem Interieur und modernsten Geräten weiter. „Unsere Kunden sollen sich bei uns wohlfühlen. Wir bieten keine Massenabfertigung, sondern individuelle Dienstleistungen“, ergänzt Henrik Schünemann.

Kontakt

Schünemann Training – Personaltraining & HYPOXI-Figurzentrum
Schwanenwik 14 . 22087 Hamburg
Telefon 040 . 37 42 94 60 . Fax 040 . 37 42 94 61 . Mobil 0179 . 9 02 99 14
info@schuenemann-training.de . www.schuenemann-training.de

Neue Rufnummern ab Mitte April:
Telefon 040. 51 90 83 14, Fax -16
Wir halten Sie auf dem Laufenden!



SchünemannTraining

Das Unternehmen Schünemann Training

Schünemann Training steht seit seiner Eröffnung 2006 als inhabergeführtes Unternehmen für ein modernes, hoch-effizientes Gesamtkonzept aus Fitness, Gesundheit und mentaler Stärke. Kerngeschäft ist das Personaltraining – das gezielte, körperliche 1:1-Training zur Erreichung der individuellen Kundenwünsche. Allgemeine Ernährungsberatungen sowie Ernährungsberatungen in Spezialfällen wie z.B. Nahrungsmittelintoleranzen sowie ein stabilisierendes Mental Coaching runden das Angebot ab. Um allen Klienten auf möglichst einfachem und schonendem Weg ihre Wunschfigur zu ermöglichen, eröffnet Schünemann Training 2008 das erste Hypoxi-Figurzentrum in Hamburg.

Morgens aufstehen und sich rundum wohl fühlen – das ist die Zielsetzung von Schünemann Training. Nur Bewegung alleine reicht nicht, um den Menschen fit für den Alltag bzw. das Leben zu machen. Wichtig ist ein ganzheitlicher Ansatz. Gutes Personaltraining – und hierunter verstehen wir nicht nur das Krafttraining, sondern auch die begleitete HYPOXI-Therapie – bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang; mit einem ausgewogenen, individuellen Fahrplan aus regelmäßigem Training, richtiger Ernährung und stärkendem Mentalcoaching. Unser Bestreben ist es, unsere Kunden glücklich und (wieder) alltagstauglich zu machen – bestehende Krankheitsbilder und Alltagsbarrieren aus dem Weg zu räumen und präventiv in die Zukunft zu führen.

Das Team

Henrik Schünemann, Jahrgang 1970, ist professioneller Personaltrainer und Ernährungsberater. Seit über 15 Jahren betreibt der ehemalige Wettkampfsportler und langjährige Führungskraft Fitnesstraining und Kraftsport, wodurch er sich besonders gut in die Wünsche seiner Klienten hineinversetzen kann. Neben einer hohen fachlichen Qualifikation, besitzt er ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen und bietet ein qualifiziertes und ganzheitliches Personaltraining und Gesundheitsmanagement. Seit über vier Jahren ist Henrik Schünemann erfolgreich als Personaltrainer tätig. Tatkräftig unterstützt wird Henrik Schünemann von seiner Freundin Ulrike Rogies, Jahrgang 1971 und Inhaberin der Hamburger Design- und Beratungsagentur rogies:design. Ihr Kerngebiet bei Schünemann Training ist das Marketing und Mentalcoaching. Geschulte HYPOXI-Therapeuten, Personaltrainer, Ernährungsberater und ein Masseur sorgen für ein ausgewogenes Komplettpaket.

Unser Angebot

HYPOXI-Therapie		
Personaltraining	Ernährungsberatung	Specials
Fitnesstraining/Krafttraining	Allgemeine Ernährungsberatung	Technik- und Wissensvermittlung
Jogging/Walking	Erstellung von Ernährungsplänen	Trainingsanalyse, -planerstellung
Radfahren/Mountainbiking	Ernährungsberatung bei Nahrungsmittelintoleranz oder -allergien	Wettkampfvorbereitung
Nordic Walking		Körperfettmessung
Krankheitsspezifisches Training (z.B. bei Adipositas, Arteriosklerose, Arthrose, Diabetes mellitus, koronaren Herz-erkrankungen, Rückenbeschwerden)	Ernährungsberatung bei Stoffwechselstörungen	Seminare
		Mentalcoaching
	Wettkampfspezifische Ernährungsberatung	Entspannungstraining
		Sport- und Entspannungs-Massagen

Weitere Informationen finden Sie unter www.schuenemann-training.de

Kontakt

Schünemann Training – Personaltraining & HYPOXI-Figurzentrum
Schwanenwik 14 . 22087 Hamburg
Telefon 040 . 37 42 94 60 . Fax 040 . 37 42 94 61 . Mobil 0179 . 9 02 99 14
info@schuenemann-training.de . www.schuenemann-training.de

Neue Rufnummern ab Mitte April:
Telefon 040. 51 90 83 14, Fax -16
Wir halten Sie auf dem Laufenden!