



Eike Schipper

Personal Trainer und
Ernährungsberater

Lizenziertes Fitnessstudio des Deutschen Sportstudio
Verbands seit 2005.

„Professional body styler“ habe ich entwickelt, um den
Menschen ein neues positives Lebensgefühl durch
Fitness und gesunde Ernährung zu ermöglichen. Ich
habe mich schon als Kind für Sport interessiert und
begann früh mit verschiedenen Sportarten. Bis heute ist
Sport und Fitness meine Leidenschaft, der ich jede freie
Minute widme.

Warum dieses Hobby also nicht zum Beruf machen?
Ich habe 12 Jahre Trainings- und Ernährungswissen
gesammelt und besitze eine anerkannte Trainerlizenz
des Deutschen Sportstudio Verbands. Darüber hinaus
nehme ich fortlaufend an verschiedenen Fortbildungs-
veranstaltungen teil und bilde mich rund um Sport,
Gesundheit und Ernährung weiter, um immer auf dem
neuesten Stand aktueller Forschungsergebnisse zu sein
und Ihnen nur das „beste“ Training anbieten zu können.
Bei meinem Training geht es darum, ein ausgewogenes
Konzept zu erstellen, das den jeweiligen Wünschen
meiner Kunden entspricht.

„... Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist, um das zu
tun, wozu es im Winter zu kalt war.“

(Mark Twain – US-amerikanischer Schriftsteller und Philosoph, 1835–1910)

 www.eike-schipper.de



Das ganze Jahr in Form

Anschrift und Infos

Eike Schipper – Personal Trainer u. Ernährungsberater
Impressum: www.eike-schipper.de/impressum
M 0175-2070591 • E info@eike-schipper.de
I www.eike-schipper.de

Weitere Informationen zu meinen Leistungen und meiner
Person erhalten Sie auf: www.eike-schipper.de

 **EIKESCHIPPER**
PROFESSIONAL BODY STYLER

Professionell zum Ziel

Analyse, Beratung, Nahrungsergänzung

Eine professionelle Betreuung kann nur dann stattfinden, wenn alles genau analysiert wird, dazu setze ich mich mit Ihnen zusammen und ich führe ein genaues Protokoll über den Ist- und Sollzustand Ihrer Fitness und Ernährung. Nahrungsergänzungen sind keine Anabolika, sondern natürliche Substanzen, die Ihnen helfen, Ihre Fortschritte noch zu verbessern.

1 Körperanalyse

In der Körperanalyse, messe ich Ihren Ist- und Sollzustand. Dazu gehört beispielsweise Körperfettanalyse, Blutdruckmessung, Umfangmessung, BMI, Fitnessstest sowie ein Verkürzungstest der Muskulatur und vieles mehr.

2 Ernährungsanalyse

In der Ernährungsanalyse führen wir gemeinsam ein genaues Ernährungsprotokoll, welches wir dann anschließend gemeinsam auswerten.

3 Nahrungsergänzung

Nach Ihrer Ernährungsumstellung schaue ich, welche Nahrungsergänzung für Sie am besten geeignet ist, um Ihre Fortschritte langfristig noch zu verbessern.

Ihre Vorteile

Rundum Personal Training und Beratung



Sie fragen sich, worin eigentlich die Vorteile eines Personal Trainers liegen? Diese Frage kann ich Ihnen sehr gerne beantworten. Haben wir erst einmal Ihren Trainingsplan erstellt, achte ich darauf, dass dieser auch eingehalten wird. Ganz wichtig dabei: Sie werden mehr Spaß und Motivation beim Training haben.

Ich achte immer darauf, ob Sie die Übungen richtig ausführen. Damit vermeiden Sie eine Verletzungsgefahr und falsches Training. Außerdem kontrolliere ich in regelmäßigen Abständen Ihre Fortschritte, damit Sie schnell sehen, wie viel Ihnen das Training bringt.

Ablauf einer möglichen Betreuung

Sie müssen sich um nichts kümmern. Ich übernehme die Organisation und das Coaching, Sie sagen mir nur, wo und was Sie gerne trainieren möchten und wo Sie Ihre eigenen Ziele setzen. Der wichtigste Punkt ist die ganzheitliche Betreuung.

Die Beratung beim Kauf von Fitnessgeräten, der richtigen Bekleidung und der Ernährungsberatung – ich setze mich für Ihre körperliche Fitness und Gesundheit ein und unterstütze Sie, wo ich kann.

Für Privatpersonen und Unternehmen

Egal, ob Sie ein Unternehmen führen oder privat einen persönlichen Gesundheitscoach benötigen, ich kümmere mich auch um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter. Gesundheit stellt eine der Grundbedingungen produktiver Arbeit dar. Sie bildet das Fundament für weitere tragende Komponenten des beruflichen Leistungsvermögens, wie Qualifikation und Motivation. Deshalb lohnt es sich für Unternehmen, in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu investieren.

Schauen Sie doch einfach mal auf meine Internetseite www.eike-schipper.de vorbei.



Oder machen Sie den ersten Schritt und schreiben Sie mir eine E-Mail an: info@eike-schipper.de