

Personal-Fitness-Training mit Nicole Bösch

(loe) Mit einem qualifizierten Personal-Fitness-Trainer an der Seite kann jeder seine ganz individuellen Fitness-Ziele planvoll angehen und erreichen. Nicole Bösch, ausgebildete Personal-Fitness-Trainerin und Ernährungs-Coach, nimmt mit ihrem fundierten und umfassenden Wissen rund um Training und Vital-Balance Menschen «an die Hand» und begleitet sie auf dem für jeden ihrer Kunden genau abgestimmten Weg zu mehr Fitness und persönlichem Wohlbefinden. Dabei ist es gleich, ob eine Gewichtsreduktion angestrebt wird, allgemeine Trainingsrückstände aufgeholt, oder gar Wettkämpfe vorbereitet werden sollen, oder ob man in Stresssituationen leistungsfähiger werden möchte.

«Ich biete Ihnen als Personal-Fitness-Trainerin ein Training an, das genau auf Ihre Bedürfnisse und Ziele ausgerichtet ist, um effizient und schnell Ihr Ziel zu erreichen», betont die 37-jährige Nicole Bösch, die seit geraumer Zeit in Rheinfelden einen kleinen Trainingsraum hat und bereits einige zufriedene Kunden betreut. Sie erklärt zudem, dass Personal-Fitness-Training nicht nur etwas für Prominente sei. «Diese besondere und effektive Art des Trainings ist für jeden bestimmt», unterstreicht Nicole Bösch.

Besonders an ihrem Service ist zudem, dass sie bei Bedarf auch zu den Kunden nach Hause oder sogar ins Büro kommt, um Trainingseinheiten zu absolvieren. Trainiert werden kann aber auch in der Natur oder in ihrem kleinen Trainingsraum. Nicole Bösch stellt sich dabei ganz auf die Wünsche der Kunden ein und auch ungewöhnliche Zeiten, sei es ganz früh am Morgen, in den Mittag- oder Abendstunden, sind für die Trainerin ganz normal. Mit dabei hat sie dann all die Kleingeräte, die man landläufig auch aus der Reha und teils aus der Physiotherapie kennt. Oftmals kommen ihre Kunden sogar im Anschluss an eine Physiotherapie zu Nicole Bösch. «Ich mache dort weiter, wo die Physiotherapie normalerweise endet, um das Therapieziel zu erhalten und einen längerfristigen Erfolg zu erzielen», erklärt Nicole Bösch. Das Training eignet sich zudem ausgezeichnet für Kinder und Jugendliche. Die Ausbildung zur Personal-Fitness-Trainerin absolvierte sie beim Glucker Kolleg, das mit dem BGB Schweiz zusammen arbeitet, und ist im Verband ausgebildeter Personaltrainer.

Sich rundum gesund und fit fühlen

Am Anfang einer Zusammenarbeit zwischen der Personal-Fitness-Trainerin und dem Kunden steht jedoch zunächst ein ausführliches Gespräch, in dem die Wünsche und Ziele definiert werden. Bevor es an die Ausarbeitung eines Trainingsprogramms geht, macht sich Nicole Bösch, die in ihrem Erstberuf als Arztherferin viele Erfahrungen rund um die Gesundheit sammeln konnte, ein umfassendes Bild des Kunden, was dessen körperliche und gesundheitliche Verfassung anbelangt. «Es ist wichtig, dass ich ein ganzheitliches Bild des Menschen erhalte», erklärt Nicole Bösch. Schliesslich soll das Training Spass machen und der Kunde sich wohlfühlen, denn dann kann ein gestecktes Ziel auch erreicht werden.

Der «miha bodytec» ist neu im Fricktal

Zum Einsatz kommt bei den Trainings auch ein neuartiges Gerät, das so im Fricktal erstmals bei Nicole Bösch eingesetzt wird, der «miha bodytec». Dabei werden die Muskeln gezielt durch elektrische Stimulation angeregt. Mit diesem Gerät kann auf dem Niveau von Profisportlern trainiert werden. Mit Hilfe dieser zielgerechten und sehr individuellen Anwendungen können schon nach kurzer Zeit sichtbare Erfolge verzeichnet werden. Das sanfte Training mit dem «miha bodytec» verbessert zudem die allgemeine Stimmungslage. Kunden, die den «miha bodytec» ausprobiert haben, waren davon begeistert, versichert die Trainerin. Mit dem Training der Tiefenmuskulatur am «miha bodytec» wird unter anderem auch die Rückenmuskulatur gezielt aufgebaut. Rückenschmerzen gehören so schon bald der Vergangenheit an. Das EMS-Gerät stimuliert die gesamte Muskulatur gleichzeitig. Je nach dem lassen sich einzelne Partien aber auch mehr oder weniger stark trainieren und aktivieren. Mit Ausdauersport und einem geregelten Tagesablauf wird die Grundlage für Fitness und die innere Balance gelegt. Das XCO-Walking ist eine intensivere und dazu sehr gelenkschonende Art zu Walken. Bei jeder Armbewegung wird eine spezielle Schwungmasse in den eloxierten Aluminiumbehältern in Schwung gebracht und dadurch werden die Muskeln deutlich stärker beansprucht, als beim normalen Walken, erklärt Nicole Bösch. Als Ernährungs-Coach gibt die zertifizierte Fachfrau wertvolle

Tipps rund um die Themenbereiche «Gesunde Ernährung» und «Gewichtsreduktion». Ein weiterer Schwerpunkt in der Angebotspalette von Nicole Bösch, ist die Stressprävention. «Ich helfe Ihnen mit gezielten Balance- und Konzentrationsübungen, Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern. Trainieren Sie ganz bewusst, wie Sie auf Reize reagieren und im Gleichgewicht bleiben. So werden Sie auch in Stresssituationen stabiler und Sie bewahren immer einen kühlen Kopf», erklärt Nicole Bösch. Denn unter Stress nimmt die normale Körperempfindung ab und die physischen Funktionen geraten aus dem Gleichgewicht.



Mit dem «miha bodytec» kann auf dem Niveau eines Profisportlers trainiert werden. Im Bild Nicole Bösch. Foto: Christof Schosser

Personal-Fitness-Training
Nicole Bösch, Training & Vital Balance
Pappelweg 8, 4310 Rheinfelden
Telefon 078 881 73 47
nicole.boesch@boeschtraining.ch
www.boeschtraining.ch
Termine nach Vereinbarung