

Personal-Training beim TV Jahn Walsrode

NEU AB NOVEMBER 2022 - Trainerportrait Torben Witte

Mein Name ist Torben Witte, seit meinem Freiwilligen Sozialen Jahr beim TV Jahn wusste ich, Sport ist mehr als nur ein Hobby für mich.

Daher habe ich mich entschlossen, Angewandte Sportwissenschaften zu studieren. Ich freue mich, nach meinem erfolgreichen Bachelor-Abschluss und einer abgeschlossenen Ausbildung zum Sportfachmann meine Expertise in den Verein einzubringen und gemeinsam mit dem Verein neue Ideen zu realisieren.

Während des Studiums habe ich gemerkt, dass mich die Themen Gesundheit und Sport in Verbindung sehr reizen. Daher freue ich mich über die neue Herausforderung beim TV Jahn.

Meine Oma hat immer gesagt: „Du kannst alt werden wie eine Kuh du lernst immer noch dazu“.

Unter diesem Motto sehe ich mit großer Freude meinem Master-Studiengang im Bereich Gesundheitsmanagement entgegen, welchen ich während meiner Tätigkeit beim TV Jahn absolvieren werde.

Mit diesen Voraussetzungen, den bestehenden Ideen sowie dem neuen Input durch den Verein und das Studium bin ich davon überzeugt, interessante Projekte rund um körperliche Bewegung und Gesundheit umsetzen zu können. Dabei ist mir wichtig, den Stellenwert von körperlicher Betätigung für die allgemeine Gesundheit in der Region weiter zu verbessern.

Besonders der Bereich Muskelkräftigung beschäftigt mich dabei. Studien zeigen seit Jahrzehnten, wie wichtig ein qualitatives Krafttraining für die körperliche Gesundheit über alle Altersgruppen ist. Auch Gesundheitsorganisationen wie die WHO empfehlen daher mindestens zwei Mal pro Woche ein qualitatives Krafttraining zur Muskelkräftigung durchzuführen. Dadurch lassen sich nachweislich Rückenbeschwerden minimieren/verhindern, Gelenkserkrankungen treten seltener auf und das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert. Trotzdem ist ein Krafttraining im Fitnessstudio für viele Personen in der Region nicht attraktiv.

Mit einem neuen Angebot beim TV Jahn wird in diesem Bereich Abhilfe geschaffen. Derzeit wird ein qualitativ hochwertig betreutes Krafttraining mit individueller Betreuung entwickelt, welches diese Lücke schließen soll.



Torben Witte
Personal Trainer

Warum Personal-Training?

Training zur Muskelkräftigung ist wichtig für Personen jeden Alters. Von besonderer Bedeutung ist dabei eine professionelle Anleitung und Betreuung, denn ein falsches Krafttraining kann grundsätzlich Probleme verursachen.

Im Gegensatz zum Fitnessstudio oder vielen Kursangeboten kann beim Personal-Training durch eine geringe Anzahl an Teilnehmenden pro Termin eine hervorragende Betreuung geboten werden, um für Deine Gesundheit die richtigen Übungen zu finden.

Das erwartet Dich

In Kleingruppen bis zu 5 Personen trainierst Du individuell mit uns an Krafttrainingsgeräten sowie mit Deinem eigenen Körpergewicht.

Wir sorgen durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse dafür, dass Du Deine Ziele erreichen, Deine Lebensqualität verbessern und aktiv Problemen des Bewegungsapparates vorbeugen kannst.

Kosten und Anmeldung

Ansprechpartner: Torben Witte
Per Mail an: torben.witte@tvjahn-walsrode.de
Per Whatsapp an: 0151-56944335

Kosten: Mitgliedschaft + Zusatzbeitrag von 30 € pro Monat

Übungszeiten

Gruppe	Tag	Uhrzeit
U25	Montag	13:45 - 15:15
	Donnerstag	15:15 - 16:45
Erwachsene „fit“	Montag	19:15 - 20:45
	Donnerstag	17:30 - 19:00
Erwachsene „Gesundheit“	Dienstag	10:30 - 12:00, 12:15 - 13:45
	Mittwoch	17:00 - 18:30

