



Melanie Bird wird fester Bestandteil des Gesundheitssports

Seit November 2024 unterstützt Melanie Bird bereits das Team des Gesundheitssports um Torben Witte. In dieser Zeit hat Melanie das Team in viele Gruppen begleitet und gelernt, worauf es im Gesundheitssport zu achten gilt. Ihre Haupttätigkeit hatte sie im Personal Training, wo sie die Anatomie des Menschen kennenlernte, Übungen an die Teilnehmenden anzupassen und Trainingspläne zu schreiben. Nach einiger Zeit übernahm sie bereits die freien Trainingszeiten in Eigenverantwortung und begleitet die Teilnehmenden mit viel Motivation und Einfühlungsvermögen durch ihr Training. Auch in den Gymnastikgruppen hat Melanie das Team begleitet und in den Entspannungsverfahren direkt etwas gefunden, was ihr viel Spaß macht, daher leitet sie inzwischen die Gruppe und wird auch für die Zukunft weitere Angebote in diese Richtung entwickeln. Natürlich durfte auch das „offizielle“ Lernen nicht fehlen, sodass Melanie inzwischen ihre Übungsleiterlizenz erfolgreich absolviert hat. Weitere Fortbildungen rund um das Thema Gerätetraining und Entspannungsverfahren sollen folgen.

Wenn Melanie gefragt wird, was sie an der Arbeit im TV Jahn e.V. Walsrode am meisten begeistert, dann erzählt sie von Scherzen mit den Teilnehmenden, neue Menschen kennenzulernen und vor allem die Fortschritte der Teilnehmenden begleiten und beobachten zu dürfen. Besonders aufregend sind die Herausforderungen im Umgang mit den verschiedenen Teilnehmenden in Bezug auf das Alter, die unterschiedlichen Leistungsstände und Ziele.

Perspektivisch wird Melanie weiterhin vor allem im Personaltraining sowie in der Gymnastik eingesetzt sein. Torben Witte, Sportwissenschaftler und Leiter des Gesundheitssports betont: „Durch Melanies Tätigkeit können wir den Gesundheitssport qualitativ weiterentwickeln und die bestehenden Angebote ausbauen. Wir freuen uns sehr, dass sie unserem Team erhalten bleibt!“

Konzeptvorstellung Personal Training

Unser Personaltraining in Kleingruppen bietet Ihnen die einzigartige Möglichkeit, von einem individuell angepassten Trainingsprogramm zu profitieren, das speziell auf Ihre persönlichen Ziele, Bedürfnisse und Fitnesslevel zugeschnitten ist.

Unsere qualifizierten Trainer:innen nehmen sich die Zeit, um Ihre individuellen Ziele und Herausforderungen zu verstehen und ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm zu entwi-

ckeln, das genau auf Sie zugeschnitten ist. Egal, ob Sie nach Gewichtsverlust, Muskelaufbau, Verbesserung der Ausdauer, Bewältigung von gesundheitlichen Einschränkungen oder einfach nach einer Steigerung Ihrer allgemeinen Fitness streben - wir erstellen ein Programm, das auf Sie und Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Durch die Teilnahme an einer kleinen Gruppe erhalten Sie die persönliche Aufmerksamkeit und Anleitung, die Sie benötigen, um Ihre Ziele sicher und effektiv zu erreichen. Unsere Trainer:innen stehen Ihnen während des gesamten Trainings zur Seite, um sicherzustellen, dass Sie die richtige Technik verwenden, Ihre Fortschritte verfolgen und Sie motivieren, das Beste aus sich herauszuholen.

Darüber hinaus bietet das Training in einer Kleingruppe eine unterstützende und motivierende Atmosphäre, in der Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen, sich gegenseitig herausfordern und motivieren können. Dies schafft nicht nur eine stärkere Bindung innerhalb der Gruppe, sondern erhöht auch die Motivation und den Spaß am Training.

Treten Sie noch heute einer unserer Kleingruppen bei und erleben Sie die transformative Kraft eines individuell angepassten Trainingsprogramms, das darauf abzielt, Ihre Ziele zu übertreffen und Ihre Fitnessreise zu optimieren!

Interesse?

Dann vereinbaren Sie jetzt Ihr kostenloses Erstgespräch!

Kontakt:

Torben Witte – E-Mail: torben.witte@tvjahn-walsrode.de
WhatsApp: 0151 56944335



**Übungsleiterin
Melanie Bird**