

A photograph showing a close-up of a person's hand resting on a red mat. The background is blurred, showing what appears to be a gym or studio setting with other people. The text "Personal Training" is overlaid on the image.

Personal Training

Cornelia Ager

Philosophie



Die Bewegung liegt in der Natur des Menschen. Personal-Training motiviert Sie, die Liebe zur Bewegung zu entfachen. Meine Leidenschaft, mein Enthusiasmus und meine Erfahrungen geben Ihnen die Sicherheit zur körperlichen Veränderung.

Anspruchsvolle Menschen erfordern individuelle Konzepte.

Gemeinsam entwickeln wir Ihr persönliches Trainingsziel und ich zeige Ihnen den Weg.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Cornelia Ager

Schwerpunkte und Spezialgebiete

- ~ Pilates
- ~ Haltungsanalyse und -schulung
- ~ Kräftigung des Stützapparates
- ~ Krafttraining
- ~ Rückentraining
- ~ Outdoor-Training
- ~ Herzfrequenzmessungen
- ~ Präventionstraining
- ~ Sanftes Sport-Anfänger-Training
- ~ Gewichtsreduktion
- ~ Dehnprogramme
- ~ Ausdauertraining
- ~ Ernährungsberatung
- ~ Entspannung



„Wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“

Laotse

Trainerin



Ich bin als Naturkind in der Gegend um den Watzmann aufgewachsen und seit frühester Kindheit gehörte der Sport, die Bewegung ganz selbstverständlich in mein Leben.

Meine jahrelangen Erfahrungen als Sportlerin und Trainerin haben mir immer wieder gezeigt, dass mit Disziplin und Herzblut „wahre Wunder“ möglich sind.

Mit meiner Liebe zur Bewegung möchte ich Sie begeistern, die Zusammenhänge von Körpergefühl, Fitness, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erleben.

Ich nehme mir Zeit nur für **Sie!**

Ihre Cornelia

Trainerin



Lebenslauf

- geboren 1970 in Berchtesgaden
- Leistungssport Ski Alpin von 1978 – 1987
- 1988 erste Erfahrungen als Trainerin für Kinder
- Abitur 1989 an der Eliteschule des Sports, Christophorus-Schule
- ab 1989 Finanzierung des Studiums durch Trainertätigkeit
- Permanente Erweiterung der Ausbildungen durch eine Vielzahl

Qualifikationen

- ¶ Personal Trainerin
- ¶ Fitnesstrainerin
- ¶ Aerobictrainerin
- ¶ Pilatestrainerin
- ¶ Cardiotrainerin
- ¶ Rückentrainerin
- ¶ Spinninginstructor
- ¶ Diplom-Stretchingtrainerin
- ¶ Ernährungsberaterin
- ¶ Aquatrainerin
- ¶ Skilehrerin



„Körperliche Fitness ist die Voraussetzung zum glücklich Sein.“

„Das Leben stellt seine Ampeln für die auf Grün, die wissen, wohin sie wollen.“

Jörg Löhr



Ablauf

Gerne nehme ich mir Zeit, Sie in einem kostenlosen Kennenlerngespräch ausführlich zu beraten.

Gemeinsam entwickeln wir Ihr Ziel und stellen den Gesundheits-Ist-Zustand fest.

Ich erarbeite anschließend einen Trainingsplan unter Berücksichtigung aller individuellen Aspekte, welcher selbstverständlich regelmäßig angepasst wird.

Leistungsübersicht

One – To – One Training

Einzelstunde

Quartals-, Halbjahresbuchung

Jahresabkommen

Gruppentraining

Kleingruppen

Firmenfitness

Zusatzleistungen

telefonische Betreuung



*„Tue deinem Körper etwas Gutes,
damit die Seele Lust hat, darin
zu wohnen.“*



Ihre Vorteile

Ich bin nur für **Sie** da!

Ihr Ziel ist auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet. Die Einheit von Körper, Geist und Seele verspricht höchste Effektivität. Ihre Trainingstermine sind flexibel in den Alltag integrierbar.

Kontakt



Cornelia Ager
Mozartstr. 47
85276 Pfaffenhofen
Tel. 08441/7865819
Mobil: 0163/7595609
E-Mail: ca-dg@t-online.de