
HARTES TRAINING...

...Daumen hoch!

John trainiert seit 2013 im Kerngesund. Durch seinen Vater kam er zum Fitnessstraining, was er vor allem als Ausgleich zu seinem Hobby - Fußball- in der Winterpause begann.

Er trainierte regelmäßig und erzielte schnell Trainingserfolge. Deshalb weitete er sein Training über das ganze Jahr aus und absolviert nun regelmässig 2-3x die Woche ein intensives betreutes Ganzkörpertraining.

In den letzten 4 Jahren hat er sich einen sehr guten Trainingszustand antrainiert, was die regelmäßigen Krafttests zeigen. Dabei unterstütze ihn das kompetente Trainer-team, das, wie er sagt, immer motivierend und mit Rat und Tat zur Seite steht. Tipps für sein hartes ganzheitliches Training bis hin zu Tipps zur schnellen Erholung und Regeneration begeistern ihn ebenso wie die optimalen Trainingsbedingungen, hier z.B. die Vielfalt der Geräte, die freundliche Trainingsatmosphäre bis hin zu der Möglichkeit sich in der Sauna zu entspannen.

Daumen hoch für das Kerngesund!

Viel Spaß und Erfolg weiterhin wünscht das Kerngesundteam!

