

PERSONAL TRAINERIN HATA AMER

Ernährung, Mentaltraining, Stressmanagement



2015 gründete Hata Amer das Unternehmen Sprungzwei mit einer Vision: die Menschen in Oberhausen zu bewegen und sie an ihr ganz persönliches Ziel zu bringen. Heute machen Amer und ein mittlerweile siebenköpfiges Trainer-Team diese Vision zur Realität. Bei ihrer Arbeit stellen sie den einzelnen Menschen in den Vordergrund und holen ihn dort ab, wo er gerade steht. Individuell, effektiv und mit schnellen, sichtbaren Erfolgen – das ist ihr Konzept. Alter und Fitnesslevel spielen dabei keine Rolle.

Als Personal Trainerin arbeitet Hata Amer immer zielorientiert. Sie ist sich sicher: „Wenn man nicht weiß wohin, dann kann man auch nie dort

ankommen.“ Das Ziel ihrer Kunden ist dabei der Ausgangspunkt für das persönliche Trainingskonzept. Dabei fließen Tipps aus dem Mentaltraining, Stressmanagement oder eine Umstellung der Ernährung mit in das Training ein, denn Amer arbeitet gerne ganzheitlich. Anhand eines speziellen Analyseverfahrens ermittelt Amer den individuell optimalen Speiseplan für ihre Kunden. „Wenn man nur das isst, was der Körper braucht, ist man leistungsfähiger – auch im Sport“, verrät sie.

TIPP FÜR 2019:

„Lassen Sie sich Zeit bei der Umsetzung Ihrer guten Vorsätze und gehen Sie es langsam an. Setzen Sie 365 Tage Schritt für Schritt um. Das nimmt den Druck raus und führt zu mehr Erfolg.“

Die Experten bei Sprungzwei bieten zudem Sonderprojekte an, wie z. B. das Fitness-Bootcamp im Kaisergarten, geleitet von den vier Personal Trainern, oder die Lauf- und Ausdauerschule, betreut von zwei Lauftrainern.