



„Feierabend - acht Stunden Arbeitsalltag liegen hinter mir, mein Nacken schmerzt, ich bin total verspannt. Mein Kopf ist schwer, ich habe das Gefühl ihn kaum noch halten zu können. Meine Schultern ziehen mich nach unten, als würde Blei daran hängen und in meinem unteren Rücken ist wieder dieses miese Ziehen.“

Den meisten Menschen kommt diese Aussage leider sehr bekannt vor.□

Als Personaltrainerin und Physiotherapeutin habe ich durch meine langjährige Arbeit in der Praxis, im Studio und vor allem durch meine Zusammenarbeit mit Firmen regelmäßig mit dieser Problematik zu tun.

Allzu leicht stehen wir durch die Lebensanforderungen und dem angestrebten Erfolg unter starkem Druck und ungesundem Stress, zudem belasten Sorgen den Alltag. Im Körper spüren wir das durch muskuläre Verspannungen, Schmerzen und Erschöpfung.

Auch Gewichtszunahme steht immer häufiger im unmittelbaren Zusammenhang mit dem Versuch den Strapazen standzuhalten.

Dem können wir erfolgreich entgegenwirken durch ein bewusstes und sinnvolles Körpertraining.

Ich unterstütze Sie dabei Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
Sie werden beweglicher, stärker und gewinnen an Selbstbewusstsein und Ausdauer.

Vertrauen Sie meiner langjährigen Erfahrung und Kompetenz!

Anna Miriam Kienhorst



