



Personal Training in Kleingruppen

Damit Rücken oder Knie nicht länger bestimmen, was du dir zutraust. Gezieltes Training für mehr Sicherheit, Belastbarkeit und Vertrauen in deine Bewegung.

RÜCKEN & KNIE

5 WOCHEN

MAXIMAL 6 TEILNEHMER



Du bist aktiv. Aber dein Körper setzt dir trotzdem Grenzen.

Du trainierst vielleicht bereits regelmäßig. Und trotzdem zieht der Rücken, das Knie fühlt sich instabil an oder bestimmte Bewegungen machen dich unsicher. Irgendwann geht es nicht mehr nur um Beschwerden. Du passt Bewegungen an oder vermeidest bestimmte Belastungen – und fragst dich:

„Was kann ich eigentlich noch machen, ohne meinen Körper falsch zu belasten?“

Genau hier setzt das Kleingruppen-Personal-Training an.

Nicht einfach mehr trainieren. Sondern verstehen, was dein Körper braucht.

Kleingruppen-Personal-Training verbindet persönliche Betreuung mit der Dynamik einer kleinen Gruppe. Du bekommst die Aufmerksamkeit, die du brauchst – ohne den Preis eines klassischen 1:1 Personal Trainings. In einer Gruppe von maximal sechs Personen bleibt genug Raum für individuelle Korrekturen, gezieltes Feedback und ein Training, das wirklich auf dich eingeht. In einer Gruppe von maximal sechs Personen bleibt genug Raum für persönliche Korrekturen, gezieltes Feedback und individuelle Trainingsschwerpunkte.

6

Maximal Teilnehmer pro Gruppe – damit jede Person individuell gesehen und betreut wird.

Individuelle Video-Bewegungsanalyse

Deine Bewegung wird analysiert, um die richtigen Schwerpunkte für dein Training zu identifizieren. Wir schauen genau hin, wo Ungleichgewichte oder Einschränkungen liegen.

Persönliche Korrekturen & Feedback

Direktes Feedback in jeder Einheit – keine Standardkorrekturen, sondern Hinweise, die zu deinem Körper und deinen Zielen passen.

Gezieltes Training

Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Bewegungskontrolle – abgestimmt auf Rücken oder Knie und deine individuellen Bedürfnisse.

Persönliches Trainingsprogramm

Du erhältst ein Programm für die Zeit danach – damit du selbstständig und sicher weitermachen kannst.

Rücken – Wenn du trainierst, und dein Rücken trotzdem immer wieder zum Thema wird.

Vielleicht kennst du das: Du bist eigentlich aktiv, gehst trainieren oder besuchst Kurse – und trotzdem fühlt sich dein Rücken nach einem langen Arbeitstag steif an, bestimmte Bewegungen ziehen oder du bist dir bei manchen Übungen nicht sicher, was deinem Rücken wirklich guttut.

Das Training eignet sich unter anderem bei:

- Wiederkehrenden Verspannungen oder Rückenbeschwerden
- Steifheit nach langem Sitzen im Alltag
- Unsicherheit bei bestimmten Übungen oder Bewegungen – du weißt nicht, ob du sie richtig ausführst
- Fehlendem Vertrauen nach früheren Beschwerden oder Verletzungen
- Dem Wunsch nach mehr Beweglichkeit und Belastbarkeit im Alltag und beim Sport
- Dem Gefühl, trotz regelmäßigem Training nicht richtig weiterzukommen

Das Ziel

Verstehen, welche Bewegungen und Übungen für dich persönlich sinnvoll sind – und wie du deinen Rücken selbstständig weitertrainieren kannst. Nicht blind weitermachen, sondern mit Verständnis für deinen Körper handeln.

Knie – Wenn dein Knie bestimmt, was du dir noch zutraust.

Treppensteigen. Kniebeugen. Joggen. Wandern. Training. Diese Dinge sollten selbstverständlich sein – und sind es für viele Menschen mit Kniebeschwerden längst nicht mehr. Wenn das Knie zieht, sich instabil anfühlt oder nach einer früheren Verletzung Unsicherheit geblieben ist, werden Bewegungen schnell vorsichtiger oder sogar ganz vermieden. Das schränkt ein – nicht nur beim Sport, sondern im ganzen Leben.

Doch Vermeidung ist keine Lösung. Wer bestimmte Bewegungen dauerhaft meidet, verliert langfristig Kraft, Stabilität und Vertrauen. Das Knie wird dadurch nicht stabiler – im Gegenteil. Was wirklich hilft, ist gezielte Belastung: die richtigen Übungen, in der richtigen Dosierung, mit dem Verständnis dafür, warum sie wirken.

Treppensteigen

Ohne Zögern oder Schonhaltung – sicher und kontrolliert

Kniebeugen

Mit Vertrauen in die Beinachse und stabile Kontrolle

Joggen & Wandern

Belastung dosieren und genießen statt vermeiden

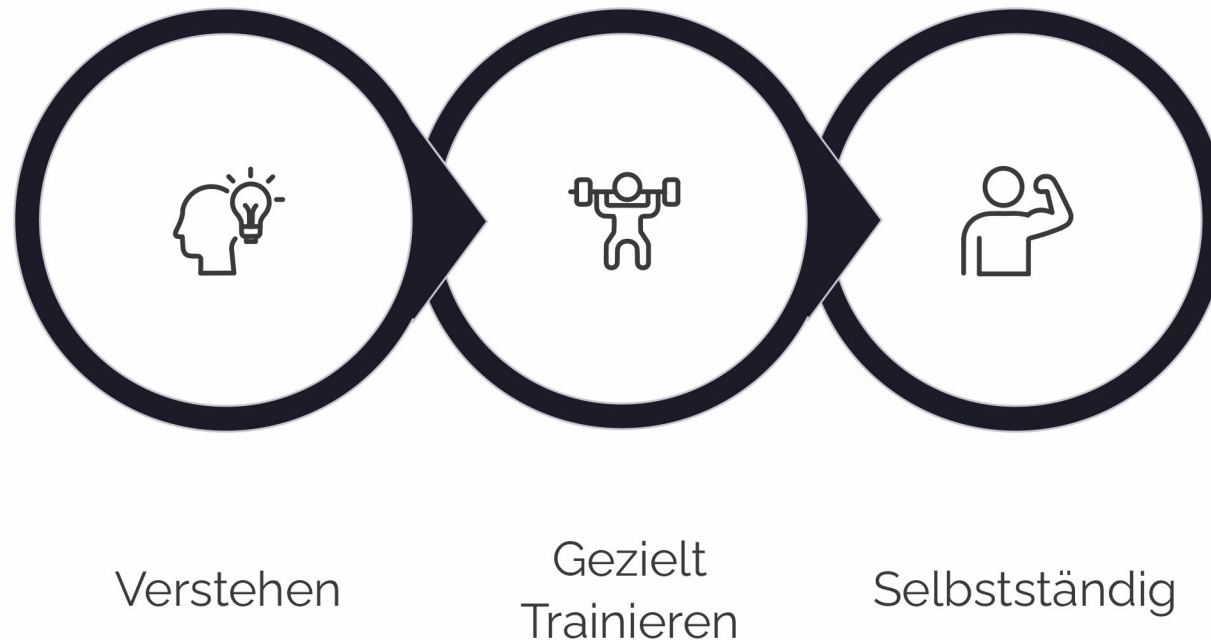
Training

Gezielt stärken statt schonen – mit Verständnis für deinen Körper

- 📌 **Das Ziel:** Mehr Vertrauen in dein Knie und mehr Sicherheit bei den Dingen, die du im Alltag und beim Sport machen möchtest. Nicht Vermeidung – sondern gezielte Belastung mit Verständnis.

Dein Weg zu mehr Sicherheit in der Bewegung

Das Programm folgt einem klaren, durchdachten Ablauf – von der Analyse über das Training bis hin zu deiner eigenständigen Weiterführung. Jeder Schritt baut auf dem vorherigen auf und gibt dir das Verständnis und die Werkzeuge, die du brauchst, um langfristig sicher und selbstständig zu trainieren.



1 — Verstehen

Individuelle Video-Bewegungsanalyse: Wir schauen uns deine Bewegungsmuster an und erkennen, welche Schwerpunkte für dein Training sinnvoll sind. Beim Knie betrachten wir dabei auch das Zusammenspiel von Hüfte, Fuß, Beinachse und Gesamtbewegung – denn Kniebeschwerden haben selten nur eine Ursache. Beim Rücken analysieren wir Haltung, Mobilität und die Art, wie du Belastungen aufnimmst und verteilst.

2 — Gezielt trainieren

5 betreute Trainingseinheiten mit den Schwerpunkten Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Bewegungskontrolle. Dazu persönliche Korrekturen und Feedback in jeder Einheit – damit du nicht nur die Übungen machst, sondern verstehst, warum sie wirken und wie du sie richtig ausführst.

3 — Selbstständig weitermachen

Du erhältst dein persönliches Trainingsprogramm für die Zeit nach dem Kurs – damit das Gelernte nicht mit der letzten Einheit endet, sondern Teil deines Alltags wird. Du weißt dann, welche Übungen du machen solltest, worauf du achten musst und wie du dein Training langfristig gestaltest.

Nach 5 Wochen sollst du uns weniger brauchen. Nicht mehr.

Das Ziel ist nicht, fünfmal gemeinsam zu trainieren und dann wieder allein dazustehen. Das Ziel ist, dass du verstehst, wie du anschließend selbstständig sinnvoll weitermachen kannst. Wissen ersetzt Unsicherheit – und dieses Wissen gibst du nicht mehr ab. Du lernst, deinen Körper einzuschätzen, Belastungen richtig zu dosieren und Übungen so auszuführen, dass sie dir wirklich helfen. Am Ende des Programms sollst du das Gefühl haben: Ich weiß, was ich tue – und warum ich es tue.

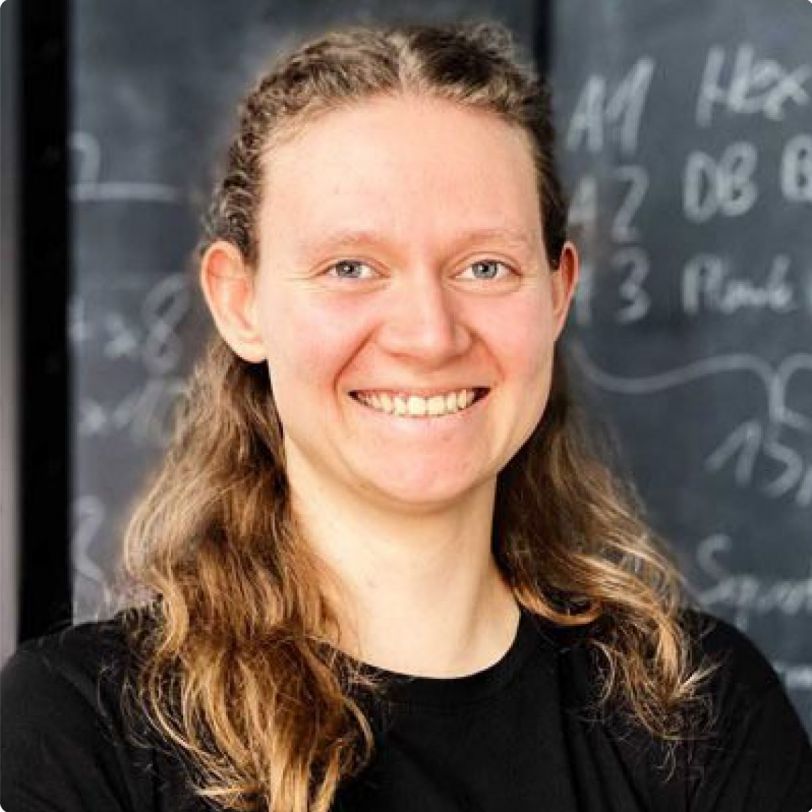
Rücken – Du lernst:

- Welche Bewegungen und Belastungen für deinen Rücken wichtig sind und warum
- Welche Übungen dir persönlich helfen – basierend auf deiner Analyse und deinen individuellen Bedürfnissen
- Worauf du bei der Ausführung achten solltest, um Überlastung zu vermeiden
- Wie du dein bestehendes Training sinnvoll ergänzt, ohne deinen Rücken zu überfordern

Knie – Du lernst:

- Welche Faktoren deine Kniebelastung beeinflussen – von der Beinachse bis zur Fußstellung
- Welche Übungen für dich sinnvoll sind und wie sie auf dein Knie wirken
- Wie du dein Knie gezielt kräftigst, ohne es zu überlasten
- Wie du Belastungen sinnvoll steigerst und woran du merkst, dass es zu viel ist
- Worauf du im normalen Training achten solltest, um langfristig beschwerdefrei zu bleiben

Wissen, was du tust. Und warum du es tust.



DEINE TRAINERIN

Lara

Persönliche Betreuung statt Training nach Schema F. Lara begleitet dich durch das gesamte Programm – mit Fachwissen, Empathie und dem Verständnis dafür, dass jeder Körper anders reagiert. Sie nimmt sich Zeit für deine Fragen, beobachtet deine Bewegungen genau und passt das Training individuell an. Bei ihr stehst du nicht auf dem Plan – du bist der Plan.

Qualifikation & Erfahrung

- Abgeschlossenes Studium zur Fitness-Trainerin
- 2022: Ausbildung zur Reha-Trainerin
- 2024: Weiterbildung zur Sporttherapeutin nach Healing Humans
- Seit 2024: Selbstständige Weiterbildung durch Material von MTMT
- Seit 2021: Zahlreiche Reha-Kurse, Functional-Kurse und Personal Trainings

Für das Knie-Training

Lara kennt das Thema zusätzlich aus eigener Erfahrung: Sie hat eigene Kniebeschwerden erfolgreich und nachhaltig behoben. Dieses persönliche Verständnis fließt direkt in ihre Arbeit ein – sie weiß, wie es sich anfühlt, wenn das Knie Grenzen setzt, und kennt den Weg zurück zu Sicherheit und Vertrauen in die eigene Bewegung.

Viel persönliche Betreuung. Zu einem Bruchteil des 1:1-Preises.

Qualitativ hochwertiges Personal Training muss nicht unerschwinglich sein. Das Kleingruppen-Konzept macht es möglich: Du bekommst individuelle Betreuung, persönliche Korrekturen und ein maßgeschneidertes Programm – zu einem Preis, der in einem normalen Rahmen bleibt. Der Vergleich zeigt, was du bekommst:

Klassisches 1:1 Personal Training

ca. 100–110 €

pro Stunde – für eine einzelne Einheit ohne strukturiertes Gesamtkonzept und ohne begleitendes Programm für die Zeit danach.

Kleingruppen-Personal-Training

150 €

für das gesamte 5-Wochen-Programm – das sind nur **30 € pro Einheit**.
Inklusive aller Leistungen, die dich nachhaltig weiterbringen.

Darin enthalten:



5 betreute Einheiten

Personal-Training-Einheiten in der
Kleingruppe mit persönlicher Betreuung



Bewegungsanalyse

Individuelle Video-Bewegungsanalyse zur
Bestimmung deiner Schwerpunkte



Persönliches Feedback

Persönliche Korrekturen und Feedback in
jeder Einheit



Max. 6 Teilnehmer

Kleine Gruppe für maximale individuelle Aufmerksamkeit



Trainingsprogramm

Persönliches Programm für die Zeit nach dem Kurs

Jetzt deinen Platz sichern

Die Plätze sind begrenzt – maximal 6 Teilnehmer pro Gruppe. Das garantiert persönliche Betreuung und individuelle Aufmerksamkeit. Wer sich früh entscheidet, sichert sich seinen Platz.

RÜCKEN

Samstags

31. Oktober bis 28. November

09:45 Uhr

ca. 60 Minuten pro Einheit

Maximal 6 Teilnehmer

150 €

für das gesamte 5-Wochen-Programm

KNIE

Samstags

31. Oktober bis 28. November

11:15 Uhr

ca. 60 Minuten pro Einheit

Maximal 6 Teilnehmer

150 €

für das gesamte 5-Wochen-Programm

Warte nicht darauf, dass Rücken oder Knie von allein weniger Raum in deinem Leben einnehmen. Jetzt einen der maximal 6 Plätze sichern.

SPORT SHEDS

Hier anmelden:

