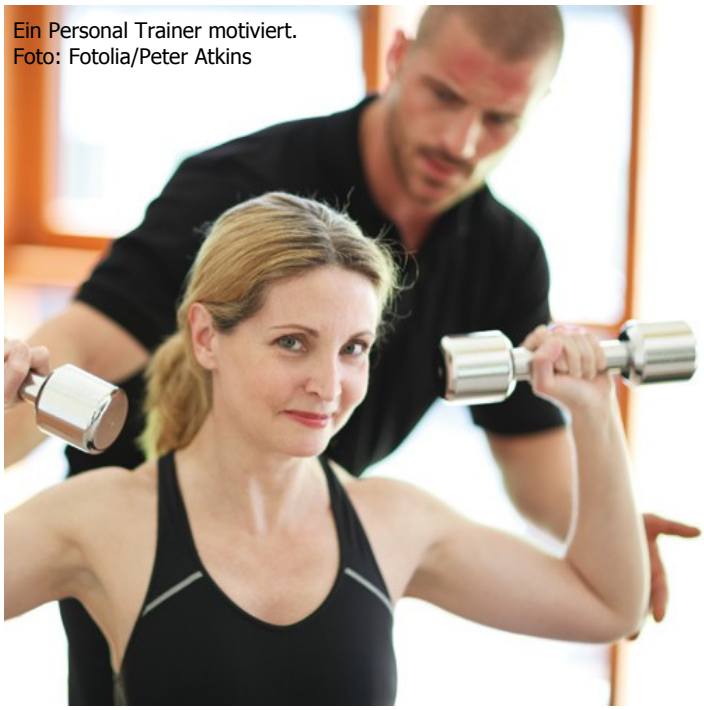
LAPT Los Angeles Personal Training jetzt auch Vitalis Gesundheitszentrum Düsseldorf Oberbilk

Mit dem Fitnesstraining der Stars den inneren Schweinehund überwinden

Wie schaffen es die Hollywoodstars nur, für ihre Rollen und öffentlichen Auftritte so fit und schlank zu sein? Schließlich sind es auch nur Menschen – doch sie lassen sich helfen und motivieren. Mit einem Personal Trainer ist die Motivation fürs Fitnesstraining gewährleistet und der innere Schweinehund hat keine Chance mehr. Dafür muss man nicht einmal so tief in die Tasche greifen: LAPT, kurz für Los Angeles Personal Training, ist günstiger, als viele denken mögen. Auch im Vitalis Gesundheitszentrum in Düsseldorf Oberbilk gibt es jetzt LAPT, das Fitnesstraining der Stars und Sternchen.


Ein Personal Trainer motiviert.
Foto: Fotolia/Peter Atkins

Die bekanntesten Filme kommen aus Hollywood und jeder, der es dort zu etwas bringen und berühmt werden möchte, muss den Körperkult mitmachen und absolut topfit sein. Nicht nur, weil ein Drehtag manchmal 16 Stunden haben kann, sondern auch, weil dank neuer Technologien wie HD-TV jede Pore, jedes Fältchen und jedes Grämmchen Fett zuviel sofort dem Zuschauer ins Auge fallen. Körperliche Fitness und Belastbarkeit in Kombination mit tadellosem Aussehen sind unabdingbar für eine Schauspiel-Karriere in der amerikanischen Traumfabrik.

Wie schaffen es die Hollywoodstars nur, für ihre Filmrollen und öffentlichen Auftritte immer fit zu sein und gut auszusehen? Kann es vielleicht sein, dass ihnen jemand dabei hilft? Allerdings, denn ohne einen Personal Trainer würde es wohl auch dem diszipliniertesten Star schwerfallen, sich regelmäßig zum Training aufzuraffen. Egal, wieviel Gage man verdient, Geld motiviert nur bis zu einem gewissen Grad. Manchmal braucht man einfach einen Anstoß von Außen und diesen kann ein Personal Trainer geben.

Die LAPT Fitness-Programme garantieren ein effektives Workout für den gesamten Körper. Ein intensives Erlebnis beim Fitnesstraining ist gewährleistet, denn es gibt spezielle, standardisierte Trainingsprogramme, die in einem kompletten Konzept ausgearbeitet sind. Zudem bieten LAPT Personal Trainer auch spezielle Produktprogramme an.

Alle, die nicht nach Los Angeles fliegen und sich dort von einem teuren Star-Tainer für fünfhundert Dollar die Stunde fit machen lassen wollen, können auch einfach in den Düsseldorfer Stadtteil Oberbilk ins Vitalis Gesundheitszentrum kommen: wie auch schon das Team vom Standort Benrath haben sich hier mehrere Trainer zum Los Angeles Personal Trainer weiterbilden lassen und sind bereit, den Düsseldorfern gegen ihren inneren Schweinehund zu helfen. Die Kosten für eine Trainerstunde betragen hier allerdings nur einen Bruchteil dessen, was man in L.A. hinblättern müsste.

Dabei ist Personal Training natürlich nicht nur etwas für Menschen, die eventuell in der

Öffentlichkeit stehen. Alle, die in ihre Gesundheit investieren möchten und sich einen Trainer wünschen, der ihnen seine ganze Aufmerksamkeit schenkt, sollten das LAPT in Düsseldorf ausprobieren. Gerade für Fitness-Anfänger kann eine Personal Trainer Stunde sinnvoll sein, um seine eigenen Grenzen auszuloten. Meist denkt man nämlich, man wäre bereits mit seinen Kräften am Ende, doch der Personal Trainer holt noch ein paar Wiederholungen heraus und man ist selbst überrascht, wieviel man eigentlich leisten kann.

Wer aktiv gegen seinen inneren Schweinehund ankämpfen möchte und dies mit der Hilfe einer professionell ausgebildeten Fachkraft, sollte sich im Vitalis Gesundheitszentrum Düsseldorf melden und eine LAPT-Stunde vereinbaren. Weitere Informationen über das Vitalis Gesundheitszentrum Düsseldorf gibt es unter www.vitalisgesundheitszentrum.de

Über das Vitalis Gesundheitszentrum

Das Vitalis Gesundheitszentrum in Düsseldorf betreibt zwei Standorte in Benrath und Oberbilk. Es ist nicht nur ein Fitnessstudio, sondern ein Gesundheitszentrum für Bewegung mit angeschlossenen Kompetenz-Zentren für Figur, Ernährung und Therapie. Nicht Lifestyle oder Discount stehen im Vordergrund, sondern betreutes Gesundheits-Training für Alt und Jung. Die zertifizierten Programme im Präventions- und Reha-Sport sind bei allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Dadurch werden die Kosten für die Kurse im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften übernommen. Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Herzlichkeit und familiäre Atmosphäre sind maßgebliche Serviceleistungen, an denen sich das Vitalis messen lassen will.

Das Dienstleistungsangebot umfasst den Fitness-Club mit Gerätetraining, Kursen und Sauna, den Rehasportverein RehaVitalisPlus e.V. mit betreutem Gesundheitssport, Vitamed Plus – Physiotherapie für alle Kassen- und Privatpatienten sowie das Vitalis Beautycenter mit kosmetischen Behandlungen, Wellness-Massagen, medizinischer Fußpflege und Ernährungsberatung mit gezielter Fettreduktion. Mehr über die Standorte des Vitalis Gesundheitszentrums Düsseldorf unter www.vitalisgesundheitszentrum.de

Kontakt

Bernd Schranz
Vitalis Health Club GmbH & Co KG
Prof. Oehler Straße 7
40589 Düsseldorf
Tel: 0211 - 79 10 80
info@vitalisgesundheitszentrum.de
www.vitalisgesundheitszentrum.de

Agentur

Nikolai Tauscher
Horn Druck & Verlag KG
Stegwiesenstr. 6 - 10
76646 Bruchsal
Tel.: 07251 - 97 85 52
n.tauscher@i-group.de
www.i-group.de