



Liane Haußner



Auf zu neuen Horizonten Mit Mental- und Personaltraining mehr bewegen

Lächelnd wird der Besucher von Liane Haußner im Balance Sport- und Gesundheitszentrum empfangen. Persönliche Betreuung und die Individualität der Person stehen bei ihr im Mittelpunkt, erzählt die Personaltrainerin und Sporttherapeutin beim Rundgang durch die verschiedenen Studioräume. Für das Training steht ihr die gesamte Geräteausstattung zur Verfügung. Die Sportlerin, die eigentlich aus einem ganz anderen Berufsfeld kommt, hat frühzeitig erkannt, dass für die Gesundheit nicht nur der Sport und eine ausgewogene Ernährung, sondern auch die mentale Einstellung wichtig sind.

Aus- und Weiterbildungen in all diesen

Fachgebieten ermöglichen es Liane Haußner, ihre Kunden individuell und optimal zu betreuen. Die Trainings- und Ernährungspläne werden in Zusammenarbeit mit dem Kunden entwickelt und erfordern auch entsprechende Planung und Vorbereitung.

„So unterschiedlich meine Kunden sind, so vielseitig sind auch die Möglichkeiten zu trainieren“, beschreibt die engagierte Trainerin ihr Leistungsspektrum. Das geht von Inhouse-Schulungen und Workshops bei Firmen bis hin zum One-to-One-Training mit dem Pezziball.

Am Anfang steht immer eine detaillierte Analyse, um das Ziel festzulegen. Das persönliche Trainingsprogramm wird mit modernsten Messgeräten, wie z. B. Cardioscan oder Futrex-Körperanalyse, unterstützt.

Liane Haußner ist bei ihren Ausführungen so motivierend, dass man am liebsten gleich seine Sportschuhe auspacken und ihren sportlichen Anleitungen folgen möchte. Hilfreiche Ratschläge der Mentaltrainerin, wie Trainingserfolge „im eigenen Rhythmus“ sicher zu erreichen, nimmt man gerne an. Nach intensiven Trainingseinheiten, so Liane Haußner, ist die Regeneration ein wichtiger Bestandteil des gesamten Konzepts.

Tanken Sie Vitalität und Energie - vereinbaren Sie dafür Ihren persönlichen Termin!

Im November und Dezember finden auch wieder die beiden Workshops „Erfolg beginnt im Kopf“ und „Kraft durch Gelassenheit“ statt. Damit man die gesetzten Ziele mit Elan und Freude erreicht.



Gut zu wissen

Nach dem Personaltraining können der Wellness- und Fitnessbereich sowie das Schwimmbad kostenfrei genutzt werden.

