



Unser Expertennetzwerk

Zur Gewährleistung eines hohen Beratungsstandards auf breiter Ebene, arbeiten wir eng mit hochkarätigen ärztlichen Experten aus folgenden Bereichen zusammen:

- Sportmedizin
- Orthopädie
- Kardiologie
- Diabetologie
- Sportsicherheit

Training ganz persönlich

- Einzel- und Gruppen-coaching
- Beratung
- Schulung

Das Team des IFPTM

Nadine Hilgemann

Sportwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Sportmedizin, Personaltrainerin mit langjähriger Berufserfahrung. Beraterin und Referentin in den Bereichen des Ausdauertrainings, der Prävention und Rehabilitation von orthopädischen und internistischen Erkrankungen, sowie ästhetisch orientierte Formen der Körpertrainings. Lauftherapeutin mit zehnjähriger Erfahrung.

Tobias Puntke M.A.

Sportwissenschaftler mit Schwerpunkt Sportmedizin, Lehrbeauftragter des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Münster, Ausbilder und Lehrer in den Bereichen Entspannungstraining, Stressmanagement, ganzheitliche Fitness und Personal Training, Rückenschullehrer, Kampfkunst- und Meditationslehrer mit zwanzigjähriger praktischer Erfahrung, international anerkannter Taiji und Qi Gong Lehrer.

Nicole Riesel M.A.

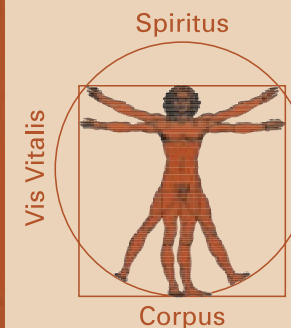
Sportwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Sportmedizin, seit 2003 Personal Trainerin im Bereich Prävention sowie Rehabilitation bei internistischen und orthopädischen Erkrankungen, Ausdauer-, Kräftigungs- und Entspannungstraining, langjährige Tätigkeit als Sport- und Bewegungstherapeutin mit chronisch Erkrankten (speziell Dialysepatienten), Rückenschullehrerin mit der Zusatzausbildung Rückenschule für Kinder, 10-jährige Trainingserfahrung im Inline-Skating sowie seit drei Jahren intensives Pilates-Training.



Kontakt

Wir würden uns freuen, mit Ihnen die Möglichkeiten einer Zusammenarbeit in einem persönlichen und unverbindlichen Gespräch erörtern zu können. Sie erreichen uns unter:

Institut für Personal Training Münster
Tel.: 0251/9816142
E-Mail: Info@IFPTM.com
www.IFPTM.com



Institut Für
Personal Training
Münster

www.IFPTM.com



Arbeitsfelder

Wir bieten Ihnen persönliche Beratung und Betreuung (Personal Training), Schulung und Supervision für Einzelpersonen, Kleingruppen, Unternehmen und öffentliche Institutionen in folgenden Bereichen:

Medizinisches Training & Gesundheitscoaching

Trainingsprogramme und Maßnahmen zur Vorbeugung, Behebung und Kompensation von gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Erkrankungen.

Leistungs- und Belastungsmanagement

Interventionsprogramme zur Maximierung Ihres Energieniveaus und zur Realisierung eines eigenverantwortlichen und gesundheitsschonenden Umgangs mit den eigenen Energieressourcen, für Menschen in körperlichen und mentalen Belastungssituationen.

Wellnesstraining

Ganzheitliche Programme zur ästhetisch orientierten Gewichtsreduktion & Figurformung und zur Steigerung des Wohlbefindens, der Entspannungs- und Körperwahrnehmungsfähigkeit sowie der ganzheitlichen Fitness.

Gesundheitsförderungsprogramme für Ältere

Maßnahmen, um Gesundheit, Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit, Mobilität, Selbstständigkeit und Wohlbefinden auch im fortgeschrittenen Alter bewahren, bzw. wiederherstellen zu können.

Trainingswissenschaftliche Beratung

Professionelle sportwissenschaftliche Beratung, Planung und Unterstützung ambitionierter Sportler, auf ihrem Weg zu neuen Leistungshorizonten, auf der Basis aktuellster wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Planung und Durchführung von Maßnahmen zur Stärkung physischer und psychischer Gesundheitsressourcen von Mitarbeitern, um betriebliche Krankheitskosten zu minimieren und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu steigern.

Qualitätsstandards

- **Individualität**
Die Bedürfnisse unserer Klienten bilden den Mittelpunkt unseres Denkens und Handelns.
- **Wissenschaftliche Aktualität**
Eine ständige wissenschaftliche Fort- und Weiterbildung hält uns am Puls der Zeit.
- **Ganzheitlichkeit**
Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden sind für uns Ausdruck eines somatischen, mentalen und sozialen Gleichgewichts.
- **Flexibilität**
Die zeitliche und räumliche Anpassung unserer Arbeit an den Bedarf unserer Klienten ist uns eine Selbstverständlichkeit.
- **Interdisziplinäre Kooperation**
Unsere enge Zusammenarbeit mit hochkarätigen Experten und Wissenschaftlern ermöglicht uns Handlungs- und Beratungskompetenz auf breiter Ebene.



Professionelle Beratung