

Gewinnen durch Verlieren

Individuelles Training in der Natur mit Personal-Coach Sarah Voit

Sarah Voit geht auf individuelle Wünsche ein, so gewinnen Kunden zum Beispiel dank Gewichtsverlust wieder an Fitness, Freude und Selbstvertrauen.

«Wer etwas will, findet Wege, wer etwas nicht will, findet Gründe», erklärt Sarah Voit und sie fügt hinzu: «Hat sich jemand entschieden, eine Veränderung anstreben zu wollen, ist der wichtigste Schritt getan. Allerdings folgt dann noch die Realisierung.» Voit unterstützt und motiviert Leute, die sich und ihrem Körper Gutes tun wollen.

Ein typisches Beispiel sei, dass übergewichtige Leute Kilos loswerden möchten, den Gang ins Fitnesscenter jedoch scheuten. So können Gleichgesinnte in einer Gruppe, im sogenann-

ten Bootcamp, gemeinsam trainieren. Die Übungseinheiten finden an beliebigen Orten in der Natur statt, einfach in der Umgebung des Bezirks Affoltern. Personaltrainerin Voit bietet auch das 1:1-Coaching an. «Möchte jemand ganz alleine trainieren, ist das selbstverständlich kein Problem. Da kann ich noch spezifischer auf die Ziele und Vorstellungen eingehen.» Weiter betont sie, dass der Mensch für das Durchhalten beim Erreichen eines persönlichen, herausfordernden Ziels psychische Stärke brauche. Ein Mentalcoach sei dabei sehr hilfreich, um Einstellung, Überzeugung und Denkprozess zu fördern. «Auch der Kopf muss bereit sein, eine Veränderung zu realisieren.» Ihr neues Projekt heisst «Gewinnen durch verlieren – Outdoor-Body-Werkstatt by Personalcoach Sarah Voit».

Die Menschen bewegen

Die verheiratete, dreifache Mutter Voit ist seit über zwei Jahren selbstständig. Als sie einst in Schlieren ein Center für gesundes Krafttraining mitleitete, kam ihr irgendeinmal das Persönliche, Zwischenmenschliche zu kurz.

So beschloss sie, selbst etwas auf die Beine zu stellen. Nach vielen Kursen und Schulen erarbeitete sie sich Diplom-Titel unter anderem als Fitnesstrainerin Safs, Workouttrainerin, Cardiotrainerin, Ernährungstrainerin, Rückenreha- und Extremitäten-Betreuerin und Bootcamp. «Ich möchte die Menschen bewegen, und das nicht nur wortwörtlich», lacht die fitte Personaltrainerin und Sport-Mentalcoach, «auch bewegen im Sinn von ermuntern und anspornen, sich zu überwinden, um Gutes für die eigene Gesundheit zu tun.» Und wichtig sei natürlich auch noch die Kombination von Bewegung mit der Ernährung.

Auspowern oder Wohlfühl-Einheit

Kunden können ihre Vorstellungen und Ziele bei einem ersten kostenlosen Beratungsgespräch mitteilen – zum Beispiel auf einem unbeschwernten Spaziergang. Voit besticht mit Erfahrung, Einfühlungsvermögen und der Gabe, kreativ auf die persönlichen Anliegen einzugehen. Stets in ihrem Auto dabei hat sie ihr sogenanntes Equipment, bestehend aus beispielsweise Kettleball, Slamball, Sypoba, Springseil, Slackline, Mini- und Powerband oder Battlerobe. «Genügend Material, um so richtig Gas zu geben – oder aber auch einfach nur als gemässigte Wohlfühl-Einheit», schmunzelt die sympathische Powerfrau. (kakö)

Personalcoach Sarah Voit, Telefon 079 275 25 10, info@sarahvoit.ch. Weitere Informationen auf www.sarahvoit.ch.



Trainieren in der freien Natur mit Personalcoach Sarah Voit. (Bild Kaspar Köchli)

Exp um Vortrag

Am Donnerstag findet im «... das Referat... Immobilie... statt. Ausse... Erfahrung... einen erfolg...

Wenn es u... kann man ni... sich Gedank... Optionen sic... mit der eige... Wie ist vorz... Haus oder d... kaufen will?... dingt in der... ben und gle... Unabhängigk...

Der Verk... lie ist weita... fache Inseta...

Gerüst

Der Joner F... am 13. und... Kinderkleid... zweckraum... hauses Sän...

Die Hitzewe... zwar nieman... schon bald w... Herbst- und... (Jokibo), fin... des Primarsc... wie immer... Besucherinne... tern. Angebo... ze und zeitg... terkinderkle... Spielwaren... Ski und Snow...