

Exklusive Konzepte für Wohlfühl und Wunschkörper

Düsseldorfs 1. Personal Trainer Fitness Studio bietet individuelle Ganzheitlichkeit

Wer zu Weihnachten dem alljährlichen Konsumterror in Geschäften ausweichen oder schon gute Vorsätze für das kommende Jahr unterstützen möchte, liegt 2007 mit einem Personal Trainer als exklusivem Geschenk voll im Trend. Die wachsende Nachfrage macht den Luxus des individuellen Fitness- und Ernährungs-Coachs auch für Nicht-Heidi Klums erschwinglich. Auf dem Weg zum neuen Ich ist der Personal Trainer gleichzeitig Berater, Partner und Schleifer. Neben dem Körper bringt er das Selbstbewusstsein in Form und sorgt im Idealfall für eine nachhaltige Verbesserung der gesamten Lebensqualität – mit Leib und Seele. Der ganzheitliche Ansatz ist auch bei *Körperformen*, Düsseldorfs 1. Personal Trainer Fitness Studio, ein wichtiger Bestandteil der Philosophie. Damit sich seine Kunden rundum wohl fühlen, setzt Inhaber Marcus Kotulla auf ein Höchstmaß an Individualität: von der umfassenden Beratung über maßgeschneiderte Fitness- und Ernährungs-Pläne bis zu deren kontinuierlicher Umsetzung weckt er Freude am Training, die bleibt.

Während es in anonymen Fitnessstudios schnell an Motivation mangelt, setzt der Düsseldorfer Personal Trainer auf die Sozialdynamik von Einzeltrainings und kleinen Gruppen. Die für jeden Kunden individuell erstellten Programme und Pläne sind genau auf dessen Leistungsvermögen und Zielsetzung abgestimmt. „Training ist dann am effektivsten und erfolgversprechendsten, wenn es sich am Können, Wollen und Wünschen des Einzelnen orientiert“, so Kotulla. „Schließlich möchte ich jeden Kunden auf dem Weg zu seiner gewünschten Körperform begleiten.“ Mit Engagement und Einfühlungsvermögen weckt der 39-Jährige bei seinen Kunden die Freude an der Bewegung sowie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten – und die des Trainers. Die Erfahrung der Exklusivität steigert das Selbstwertgefühl, das Training gewinnt an Bedeutung und Wirkung.

Dank seiner jahrelangen Arbeit als Trainer in renommierten Fitness-Einrichtungen weiß Marcus Kotulla genau, wie er die Bedürfnisse und gewünschten Ergebnisse seiner Klienten ermittelt. Gemeinsam mit ihnen eruiert er die Möglichkeiten und begleitende Maßnahmen wie z. B. eine besondere Ernährung. Der daraufhin erstellte Trainingsplan passt sich perfekt dem Leben des Kunden an. Er kann sogar bestimmen, ob das Training auf seiner Arbeit, bei ihm daheim, draußen oder im *Körperformen*-Studio direkt am Brehmplatz stattfindet. Hier finden Kotullas Kunden alle essentiellen und effektiven State-of-the-Art-Geräte, mit denen

auch Profisportler arbeiten. Unabhängig von der Lokalität garantiert der energetische Personal Trainer absolute Privatsphäre und Diskretion. Dies wissen einerseits seine prominenten Schützlinge zu schätzen; andererseits fühlen sich auch schüchterne Zeitgenossen sicherer so. „Gerade übergewichtige Kinder, die schon im Schulsport genug Spott einstecken müssen, finden hier optimale, entspannte Bedingungen“, betont Kotulla, der bereits Erfahrung im Umgang mit Jugendlichen hat.

„Ob jung oder alt, meine Kunden sollen mit Wohlgefühl und ihrem Können entsprechend trainieren, frei von dem Druck überspitzter Erwartungen oder falscher Ambitionen. Umso mehr erfreuen sie sich, wenn sie ihre eigene physische und auch psychische Entwicklung wahrnehmen, die Fortschritte auf ihrem Weg zum Wunschkörper sehen und spüren.“ Die Entwicklung seines Unternehmens sieht der Personal Trainer zuversichtlich. Sowohl die Breite seines Leistungsspektrums als auch die Tiefe seiner Erfahrung sind die beste Voraussetzung für den ganzheitlichen Erfolg. Bei einem Probetraining zum Schnupperpreis von nur 20 Euro lässt sich leicht herausfinden, ob und wie **Körperformen** die persönliche Lebensqualität steigert.

Wer sich selbst, seinen Lieben oder Mitarbeitern zu Weihnachten ein individuelles und gesundes Geschenk machen will, kann dies mit den Gutscheinen über 12 Stunden (zum Preis von 10 Stunden) tun.

Kurzinfo Marcus Kotulla

Der 1968 geborene Rheinländer entdeckt 1990 mit Kraft- und Kampfsport seine Affinität zur Fitness. Durch einen Unfall kann Kotulla seinen Beruf als Bühnentechniker nicht mehr ausüben und macht eine Umschulung zum Sport- und Fitnesskaufmann, die er erfolgreich abschließt. Weitere Qualifikationen wie die Fitnesstrainer B-Lizenz, der Rückenschultrainer bei der BSA und eine Ausbildung zum Personal Trainer bei Holmes Place folgen. 2004 macht er sich selbstständig und sammelt weitere Erfahrungen, u. a. als Trainer in renommierten Fitness-Einrichtungen wie auf der Kö. Seit Anfang Oktober 2007 bietet er mit „Körperformen“ als erster Personal Trainer Düsseldorfs ein eigenes Fitnessstudio im Zooviertel, das Individualität und Ganzheitlichkeit verbindet. Sein breit gefächertes Leistungsspektrum passt sich von der Beratung über verschiedene Trainingsarten (z. B. Herz-Kreislauf-Training, Gewichtsreduktion, Muskelaufbau) bis hin zu Besonderheiten wie Reiki-Anwendungen ganz den persönlichen Wünschen und Fähigkeiten der Kunden an. Als exklusives Extra bietet der Körperformer das von ihm entwickelte Meridian Energy Stretching an.

Durch maximale Flexibilität und Individualität findet Marcus Kotulla für jeden den optimalen Weg zur gewünschten Körperform.

Direkter Kontakt für mehr Informationen oder die Vereinbarung von Gesprächs- und Trainingsterminen:
Marcus Kotulla, mobil unter 0177-590 72 06 oder per eMail unter marcus.kotulla@freenet.de