

DIE CLEVERE SPORT – ENTWICKLERIN AM PULS DER ZEIT

Fitness-Trends müssen nicht immer aus den USA kommen. Das beweist die Diplom-Sportwissenschaftlerin Alexandra Schügerl. Die Wahlmünchnerin, die die Jolking®-Bewegung geschaffen und etabliert hat, bringt Menschen aller Altersstufen gesund und sicher in Schwung.

Sie dachten bislang, Sie seien unsportlich? Da kennen Sie Alexandra Schügerl noch nicht. Die erfahrene Personal Trainerin, die in Landsham bei München lebt, schafft es tatsächlich, den Kreislauf jedes auch noch so großen Sportmuffels in Schwung zu bringen. Und zwar ohne, dass der Bewegte sich dabei schinden und quälen muss.

Wie? Sie bringt ihren Schützlingen das Jolking® bei. Die schonende Bewegungsmethode begeistert seit ein paar Jahren einen immer größer werdenden Kreis an Sporteinsteigern, (bekehrten) Couchpotatoes, Menschen mit Übergewicht sowie berufsgestressten Sportabstinenzlern, Reha-Patienten und solchen, die erst keine werden wollen.

Kalorien verbrennen ohne aus der Puste zu kommen

Wer weder Walking, Nordic Walking oder Joggen mag, den gewinnt die beliebte Personal-Coaching-Frau ganz einfach mit ihrer schonenden Wohlfühlvariante Jolking®. Was bereits vom Namen her fröhlich klingt, entpuppt sich beim Mitmachen tatsächlich als ein Sport, der gute Laune macht. Auch Ungeübte schaffen das. Man kann sich dabei locker unterhalten und – ganz wichtig – jede Menge Kalorien verbrennen. Das Besondere an Jolking® ist die Sanftheit einerseits und der hohe Fettverbrennungswert und ‚Stoffwechselbeschleuniger‘ andererseits. Man muss sich nicht (mehr) quälen, um gesund, schlank und fit zu sein!

Nach einer gründlichen Anamnese und Analysen eruiert Schügerl für jeden seine optimale Technik. Es gibt dabei keine Flugphase wie beim Laufen, sondern ein gezieltes Abrollverfahren aus einer speziellen Sprunggelenk- und Knietechnik heraus.

Zu Alexandra Schügerl strömen immer mehr Kunden, die nach erfolglosen Abnehmversuchen in Fitness-Studios und mit anderweitigen Methoden frustriert aufgegeben haben. Selbst Menschen mit Gelenkproblemen und erheblichem Übergewicht können Schügerls neuen beim Patentamt eingetragenen Fitness – und Gesundheits-Sport, der von renommierten Ärzten empfohlen wird, ausüben.

“Trainerin der Herzen“ statt militärischem Drill

Alexandra Schügerl schafft und verkörpert ein neues Bild des Personal Trainers. Nicht den Military-Drill-Instructor, der seine Probanden an den Rand des Herzinfarktes bringt, sondern den einfühlsamen und cleveren Coach, der mit gekonnten Methoden seine Eleven schnell und effektiv zu dauerhaftem Erfolg führt.

Motivations- und Energiebündel Schügerl will vor allem die „Couch-Potatoes“ vom Sofa - respektive der Couch - wahrlich vom Hocker reißen. Und das tut sie bereits erfolgreich. „Es sollen noch viel mehr Menschen von der Jolking®-Methode erfahren“, sagt sie. „Wenn die Menschen wüssten, wie leicht und angenehm es sein kann, sich ohne Überforderung zu bewegen, wären unzählige Menschen viel gesünder.“

Mit viel Einfühlungsvermögen und einer sympathischen und gewinnenden Art hat sich Alexandra Schügerl mit ihrem ganzheitlichen Ansatz „Körper – Geist – Seele“ als eine der angesagtesten und gefragtesten Personal-Trainerinnen Deutschlands etabliert. Als "Trainerin der Herzen" schöpft sie aus jahrelangen Aus- und Weiterbildungen somit aus einem reichhaltigen Repertoire, das über das eines "gewöhnlichen" Fitnesstrainers weit hinausgeht.

Eine Vielzahl ihrer Kunden konnte die intelligente Trainerin und Coachin mit Herzblut bereits von Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Schmerzzuständen unterschiedlichster Art befreien. Genau darin sieht diese außergewöhnliche Frau, die aus der breiten Masse der Branche heraussticht, ihre Berufung: Menschen zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität zu verhelfen. Dabei entwickelt sie neue Methoden und verfügt über das entsprechende Maß an Mut und Power, neue Wege zu gehen. Der Erfolg gibt ihr recht.

Alexandra Schügerl* in Kürze:

Absolvierte an der Technischen Universität München den Studiengang:

"Diplom-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation / Diplom-Sportwissenschaftlerin

Bis heute über 20 Jahre berufliche Erfahrung und Weiterbildungen

- Medizinische Trainingstherapie
- Ernährungsexpertin
- Expertin „Stoffwechselstörungen“
- Dozentin für Sportmedizin
- Trainerin mit BDPT zertifizierter Personal Trainer Ausbildung
- Zertifizierte Personal Trainerin QG
- Managerin für betriebliche Gesundheitsförderung
- Entwicklerin und Ausbilderin der JOLKING® Methode
- Sporthypnose-Coachingtechniken
- Gewichts-Hypnose-Training

* Die Jolking-Methode ist eine eingetragene Marke beim Deutschen Patent- und Markenamt. Sie wird von renommierten Ärzten empfohlen.

* Alexandra Schügerl im Web: www.fit-as.com

Bild-Download unter:

<http://www.hapepr.com/home/customers.php>

User: jolking

Password: qqq

Bildunterschrift:

JOLKING® - „So sanft wie Walking und so effektiv wie Joggen!“

Bei Veröffentlichung:

Danke für ein Belegexemplar bzw. Hinweis.

Hinweis an die Redaktion:

Weitere Info-Anforderungen (oder Interviewwünsche) richten Sie bitte an:



hapePR

Beratung & Konzeption

- PR, Marketing, Events und Sponsoring –

Hans-Peter RUDOLPH

Ellmosen 16

83043 Bad Aibling

T: 08061 / 91 92 1

M: 01522 / 1954 208

info@hapepr.de

www.hapepr.com

