

Hallo zusammen,

mein Name ist Guido, bin Jahrgang Januar 1959 und war schon vor gefühlten 50 Jahren im Kraftraum an der Spoho vor meinem Abitur fleißig.

Mein Ziel ist es zu meinem 70. Geburtstag in den kommenden 4 Jahren meine Gesamtheitliche Biologie Alterung zu verlangsamen... idealerweise „zu stoppen“?

Hierzu suche ich einen empathischen Trainer mit Blick für meine physische Tagesform, der auch Kraft-Trainings-Erfahrung hat.

Da ich schon einige Sport-bedingte orthopädische Operationen hatte, welche ein geduldiges Warm-up erfordern. Weiterhin sollte das Training auch Balance und Streichung beinhalten.

Trainingsmöglichkeiten habe ich bei mir im Hause

mögliche Trainingszeiten wären:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag jeweils 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Freitags 05:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Samstags u sonntags 11 Uhr bis 13 Uhr

Das Training sollte ein- oder zweimal wöchentlich stattfinden.

Liebe Grüße