

## **Personal Training bei körperlicher Behinderung**

Derzeit bin ich, Philipp Wagner (25), Student an der UzK und auf der Suche nach einem Personal Trainer, der motiviert ist, ein individuelles Training anzuleiten. Dieses Training sollte auf meine individuellen körperlichen Voraussetzungen und Bedürfnisse, bedingt durch eine körperliche Behinderung (infantile, dyston-ataktische Cerebralparese) angepasst sein.

In der Vergangenheit bestand häufig für mich das Problem, dass ich Übungen durch fehlerhafte Körperhaltungen falsch oder gar schädigend durchführte. Daher würde deine Aufgabe insbesondere in Folgendem bestehen:

- Anleitung adäquater Übungen zur Kräftigung von Bein-, Rumpf- sowie vor allem Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Beobachten und ggf. Korrigieren von Fehlhaltungen

Regelmäßigkeit: Das Personal Training würde ich sehr gerne 1-2 pro Woche in Anspruch nehmen.

Ort: Das Fitness-Studio des UniSports am Zulpicher Wall würde dir für die Zeitdauer des Training unentgeltlich Zutritt gewähren.

Falls du ein anderes Fitness-Studio in der näheren Umgebung präferierst, wäre auch dies für mich kein Problem. Falls du selbst Mitglied im UniFit bist, wäre es durchaus auch möglich, dass du während des Personal Trainings selbst trainieren könntest (möglicherweise brauche ich nur gelegentlich Unterstützung).

Vergütung: 15€/h

Falls du Interesse und Motivation besitzt, mit mir an einem für mich gesundheitlich nachhaltigem, individuellen Training zu arbeiten, melde dich sehr gerne bei mir: [pwagne10@smail.uni-koeln.de](mailto:pwagne10@smail.uni-koeln.de)