



## Personal- und Athletiktraining Witte

### Über mich:

Sebastian Witte, 29 Jahre,

B.A. Sportwissenschaften (Sporttherapie und Prävention i.a.)



Personal Trainer seit 2018 (Fitnessstudios, Fußballverein, TRX-/EMS Studio,...), langjährige Erfahrung als Fußballtrainer, Sportlehrer an einer Schule, Sportstudium (Lehramt und Sportwissenschaften)

### Aus-/Fortbildungen:

Fitnesstrainer A Lizenz, Functional Fitness B Lizenz, DFB Fußball B Lizenz, Medizinischer Fitnesstrainer, Personal Trainer, Faszientrainer, Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht, Fitness Trainer B Lizenz, DOSB C Lizenz, Rettungsschwimmer,

### Du möchtest:

Schmerzen minimieren	Beweglicher werden	Gewicht reduzieren - Muskeln aufbauen
athletischer werden	muskuläre Dysbalancen erkennen	Präventiv arbeiten und Verletzungen vorbeugen
Alltagsstress vergessen	den eigenen Schweinehund überwinden	Reha nach Verletzung/Op

### Dann probiere doch eines der folgenden Angebote

#### aus:

- Athletiktraining (Einzel-, Doppel-, Gruppentraining)
- Personal Training (Einzel- oder Doppeltraining)
- Gruppentrainings (Kleingruppen oder Mannschaften)
- Funktionelle Analysen (Haltungsanalysen, Schwachstellen erkennen, FMS, Bewegungsanalysen/Tests...)

Auch in Kombination mit einer Behandlung in meiner Praxis für Chiropraktik und Faszientherapie oder als Hausbesuch möglich.



Neugierig geworden?

Dann probiere es doch gleich aus und buche ein Probetraining.

Telefon: 0173/3833391

E-Mail: [personaltraining.witte@gmail.com](mailto:personaltraining.witte@gmail.com)

Homepage: [www.personaltraining-witte.de](http://www.personaltraining-witte.de)



Noch nicht überzeugt? Dann lies weiter oder melde dich bei mir und ich berate dich.

Ich kann langjährige Erfahrungen in verschiedenen Bereich vorweisen und nutze verschiedenste Trainingsmethoden. Das alles kombiniere ich zu dem für dich passenden Angebot.

Dabei spielt es keine Rolle wo das Training stattfindet, ich bin gerne bereit zu dir zu kommen oder zu einem anderen vereinbarten Ort (Fitnessstudio, Schwimmhalle, Park, Wald, Fußballplatz,...).

### Vorteile und Nutzen:

- Professionelle Betreuung und Anleitung
- Verletzungsprophylaxe
- Leistungssteigerung
- Funktionelle Analysen/Schwachstellen erkennen
- Saisonvorbereitungen
- Funktionelles Training (z.B. TRX)
- Koordinationstraining
- Schnelligkeitstraining
- Spaß und Freude beim Training
- Effektive Zeitnutzung (Dein Kind ist beim Training und du trainierst nebenbei)
- Kombination mit Taping, Massage (Siehe Praxis für Chiropraktik und Faszientherapie: [www.witte-heilpraktiker.de](http://www.witte-heilpraktiker.de)) möglich
- und vieles mehr



### Preise:

- Einzelstunde ab 65 €
- Doppeltraining ca. 100- 120 €
- 10er Karte Einzeltraining 600 € (60 €/Training)
- 10er Karte Doppeltraining 1000 € (100 €/Training)
- Gruppen-/Mannschaftstraining – Preis auf Anfrage
- Jahreskarte – Preis auf Anfrage (ca. 45€/Training)
- Funktionelle Analyse Mannschaft/Gruppe: ca. 10-20 € /Person
- Kombination aus Training und Therapie: ab 100€ - ca. 90-120 min (1x Training und 1x Therapie, auch an getrennten Tagen durchführbar)

Es besteht die Möglichkeit für Gruppenrabatte und Vergünstigungen durch die Buchung von mehreren Terminen (5er/10er/Jahreskarte). Der Preis kann variieren und von Person zu Person abweichen. Gerne erstelle ich dir ein unverbindliches Angebot oder lasse mich von deinem Angebot überzeugen ;).



### Weitere Qualifikationen:

Heilpraktiker, Chiropraktik, Osteopathie (i.a.), Faszientherapie, Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht, Applied Kinesiology, Medizinische Massage, Myofasziales Taping, Kinesio Taping, Ohrakkupunktur, Dorn/Breuss, ...

### Kontaktdaten:

#### **Personal- und Athletiktraining Witte**

Handy: 0173/3833391

E- Mail: [anfrage@personaltraining.witte](mailto:anfrage@personaltraining.witte)

Homepage: [www.personaltraining-witte.de](http://www.personaltraining-witte.de)



#### **Praxis für Chiropraktik und Faszientherapie**

An der Wuhlheide 236

12459 Berlin

Telefon: 030/65263623

Handy: 0173/3833391

E-Mail: [anfrage@witte.heilpraktiker.de](mailto:anfrage@witte.heilpraktiker.de)

Homepage: [www.witte-heilpraktiker.de](http://www.witte-heilpraktiker.de)