

Mein Training bei Plaschy stellt sich vor

1. Wer seid ihr?

Wir von Mein Training bei Plaschy sind ein Familienunternehmen, wie der Name schon sagt, der Familie Plaschy. Wir alle sind im Gesundheitsbereich tätig.

Verantwortliche für das neue Studio ist Jana Plaschy, Naturheilpraktikerin TEN. Sie führt den Traum ihres Vaters Marc Plaschy (medizinischer Masseur) weiter, indem sie das Krafttraining Biglen vergrössert und zu Mein Training umwandelt.

2. Was bietet ihr an?

Mein Training bietet spezielle Krafttrainingsgeräte von MedX und Nautilus an, sowie hochwertige Ausdauergeräte von Taurus, Staircase, Laufband, Velos, Rudergeräte und Eclipsetrainer. Bei den Group-Fitnesskursen besteht ein breites Angebot: Qi Gong, Zumba, TRX, Bodytoning, auch speziell für Kinder und Teenies, da es Plaschys ein Anliegen ist, auch ihnen eine Möglichkeit für Bewegung zu bieten.

3. Was unterscheidet Mein Training bei Plaschy von anderen Fitnessstudios?

«Zuerst einmal ist Mein Training bei Plaschy das einzige Fitnessstudio in der Region mit Krafttrainingsgeräten von MedX und Nautilus. Diese sind wissenschaftlich die effizientesten Geräte für den Muskelaufbau und sind dabei auch noch körper- und gelenkschonend», erklärt Marc.

«Zweitens können wir durch unser medizinisches und alternativmedizinisches Wissen jedem eine qualitativ hochstehende Betreuung bieten. Wir führen die Leute in jedes Training bewusst ein und kontrollieren diese regelmässig. Uns ist es ein Anliegen, das jeder ein individuelles und maximal effizientes Training erhält. Dazu werden wir beim Erstkontakt einen Fragebogen ausfüllen lassen und auswerten. Anhand der Daten und der Wünsche der Kunden erstellen wir jedem einen Trainingsplan und auch einen groben Wochenplan, der Sinn macht.»

Auch im Group-Fitness gibt die Familie bewusst Empfehlungen ab, welches Training individuell am besten passt und beim Ausdauertraining führen sie die Leute in richtiges Pulstraining ein.

«Wir wollen die Trainierenden in Bewegung bringen, aber dies bitte richtig und dem Körper entsprechend!» betont Jana.

Wer dann noch mehr ins Detail gehen will, zum Beispiel mit der Ernährung oder einem sportspezifischen Trainingsplan, kann bei Mein Training entweder Personaltrainings oder Ernährungssitzungen buchen. Diese unterscheiden sich vor allem durch die wissenschaftliche Fundiertheit aber auch den alternativmedizinischen Einfluss.

4. Was ist das Ziel von Mein Training

«Wir wollen jedem, von Hobby- bis Profisportler aber auch Leuten mit gesundheitlichen Beschwerden, die Möglichkeit bieten ein kompetentes, effizientes und individuelles Training zu erhalten.» erklärt Marc freudig.

5. Wieso unterstützt ihr unseren Verein FC Biglen?

«Wir haben von Anfang an gesagt, dass wir auch gerne Sportvereine unterstützen möchten, da dies erstens Spass macht und wir zweitens schon in unserem alten Standort solche Erfahrungen machen durften. Da wir auch Freunde und Bekannte im FC Biglen haben, bot sich da natürlich die Gelegenheit für eine Zusammenarbeit an.», sagt Jana.

6. Was möchtet ihr abschliessend noch sagen?

Mein Training freut sich auf euch, egal ob Jung oder Alt. Wir danken dem FC Biglen ganz herzlich für die Zusammenarbeit!

MEIN BEI PLASCHY
TRAINING

Enggisteinstrasse 77, 3076 Worb
031 702 01 00, info@meintraining.ch