



## ÜBER MICH:

**Mein Name ist Anja Blancke** und ich lebe und arbeite seit 15 Jahren als Sporttherapeutin und Personal-Trainerin im Tegernseer Tal.

Meine Berufserfahrungen habe ich in dieser Zeit in der Fitnessbranche, der Rehabilitations-Therapie und der Präventionsschulung gesammelt.

In meiner Tätigkeit nutze ich Spezial-Gebiete des Sports und arbeite mit vielen dieser Inhalte, um meinen Kunden ein hohes Maß an individueller sportlicher Betreuung bieten zu können.

## PHILOSOPHIE:

**Durch meine Erfahrungen** mit Patienten in meiner Klinikzeit und vielen Kunden im Fitnessstudio sowie im Personaltrainer-Bereich hat sich für mich über die Jahre folgendes Motto in meiner täglichen Arbeit herauskristallisiert:

Ich glaube, dass ich es schaffe jeden meiner Kunden am Trainingstag emotional und physisch da abzuholen wo er an diesem Tag steht. Und ihm sowohl sportlich als auch vor allem menschlich das biete, was er benötigt um positiv und gestärkt aus der Stunde zu gehen und wiederzukommen!

Die körperliche und emotionale Nähe ist das, was jeder Mensch braucht und ich im Personaltraining versuche jedem meiner Kunden, abgestimmt auf seine Bedürfnisse, zu geben. Ich freue mich stets darauf vielen meiner Kunden die „Bedienungsanleitung“ ihres eigenen Körpers nahe bringen zu können!

Die Möglichkeiten, die mir das Tegernseer Tal mit seiner phantastischen Natur bietet, versuche ich sooft wie möglich in das Training meiner Kunden einzubauen. Es ist ein unbezahlbarer Motivationsfaktor und trägt ungeheuer zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Die Aussage einer meiner Kunden nach einer Berg-Nordic-Walking-Tour am Gipfelkreuz sitzend und eine Brotzeit machend ( er ist über 60 Jahre und hat 5 Bandscheiben OPs hinter sich!):

..... „ **das ich das noch erleben darf...- ein Traum!**“ ...

Das zeigt mir, dass messbare Trainingsplanverbesserungen und pulsgesteuerte Trainingseinheiten nicht alles im Lebern sind und für viele meiner Kunden andere Trainingsergebnisse zählen, die eher Trainingserlebnisse sind!

## QUALIFIKATIONEN:

Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin DVGS, Spinning- Instructorin, Pilates-Trainerin, Dwi Nordic-walking- Trainerin, Aqua-Instructorin, Therobics- Diplom-Instructorin, Personaltrainerin Spezialisierung „Golf“