



PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB  
DAS BESTE. FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.®

# PREMIUM PERSONAL TRAINER

## ROLF JAKOB IN LUZERN, ZENTRALSCHWEIZ



Ich freue mich Sie kennen zulernen.

Um persönlich gesünder, fitter und leistungsfähiger zu werden, dabei kann ich Sie unterstützen.

- Gesund und selbständig im Alter zu leben ist heute möglich.
- Gewichtsreduktion und dieses erfolgreich zu halten, ist erreichbar, mit gesunder Ernährung, Bewegung und optimieren von Routinen, ohne Diäten und ohne Nahrungsergänzung (Shadid et al., 2015 Endocrine Practice).
- Leistungsverbesserung in Sport, Ausbildung und Beruf durch Mentales Training ist erlernbar für alle. Sportler, Manager, Künstler....
- Stressreduktion und Entspannungstechniken verbessern Ihre Lebensqualität.

Meine Angebote sind Training, Coaching und Beratung seit 30 Jahren. Als Grundlage verbinde ich meine wissenschaftlichen Studien mit praktischer Erfahrung kombiniert mit viel Variation, Freunde und Humor. Gerne begleite ich Sie auf Ihren Weg zu Ihren Zielen.

#### Qualifikationen:

Dipl.-Sportlehrer / -Sportwissenschaftler  
Therapeut für Herz u. Diabetes Rehabilitation  
Spezialist für Gesundheit u. Training im Alter  
Sportspsychologischer Berater, Mentaltrainer  
Diplomtrainer Spitzensport/Trainer Swiss Olympic  
Ernährungsberater  
Sprachen: deutsch, englisch, französisch, niederländisch

#### Sportarten

Alpiner Skilauf  
Aquafitness/Aquajogging  
Ball sportarten allgemein  
Fitness- / Krafttraining  
Golf  
Gymnastik  
Inlineskating  
Jogging / Walking  
Radfahren / Mountainbiking  
Schwimmen  
Skilanglauf

#### Schwerpunkte

Body&Mind, Coaching, Entspannung ,  
Ernährungsberatung , Gewichtsreduktion,  
Golffitness, Herz-Kreislauftraining,  
Koordinationstraining, Krafttraining,  
Leistungsdiagnostik, Life-Work-Balance,  
Mentaltraining, Rückentraining, Seniorentaining,  
Stressmanagement, Stretching, Sportspsychologie,  
Mentales Training, Herz und Diabetes  
Reha-Training, Atem-Training

Rolf Jakob

Mobil: +41 79 352 15 90 oder +31 6 2282 8337 oder +49 157 8708 8853

E-Mail: r.jakob@h-f-s.ch

## KONTAKT

PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB  
Auf dem Kamm 18  
51427 Bergisch Gladbach / Refrath  
Tel.: +49 (0) 2204 206735  
Fax: +49 (0) 2204 206740  
info@premium-personal-trainer.com  
www.premium-personal-trainer.com

