

"GEZIELTES TRAINING STATT BLINDES SCHWITZEN"



Sport
BOX

TRAINING MIT SYSTEM.

Mein Name ist **Daniel Schönberger** und ich stehe für Training mit Konzept statt Chaos. Meine individuell abgestimmten Trainingspläne schaffen einen klaren und strukturierten Weg zur Erreichung deiner Ziele.

- ✓ Individuelle Trainingspläne
- ✓ Personal Training
- ✓ Kinesio Taping

50
CM



+43 664 1951712

Lass uns über dein Ziel sprechen.

MAIL hello@sportbox-training.at

WEB www.sportbox-training.at

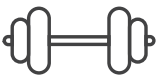
LEISTUNGEN

Jeder Mensch bringt andere Voraussetzungen mit. Deshalb verbinde ich individuelle Planung, persönliche Begleitung und unterstützende Maßnahmen, um Training ganzheitlich und zielgerichtet umzusetzen:



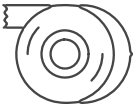
INDIVIDUELLE TRAININGSPLÄNE

Jeder Körper ist anders – genau darauf basiert mein Ansatz. Deine Trainingspläne werden individuell auf deine Ziele, dein Leistungsniveau und deinen Alltag abgestimmt. So entsteht ein klarer Weg, der Fortschritt planbar und langfristig wirksam macht.



PERSONAL TRAINING

Im Personal Training stehst du im Mittelpunkt. Ich begleite dich, achte auf saubere Ausführung und passe das Training an deine Entwicklung an. So wird jede Einheit effizient, sicher und genau auf dich abgestimmt – für nachhaltige Fortschritte und ein Training, das wirklich zu dir passt.



KINESIO TAPING

Kinesio Taping im Sport unterstützt Bewegung, Stabilität und Regeneration. Es kann Muskeln entlasten und Gelenke unterstützen, ohne die Beweglichkeit einzuschränken. Richtig eingesetzt ergänzt es dein Training auf dem Weg zu mehr Leistungsfähigkeit.

Hinweis: Anwendung im sportlichen Kontext – keine medizinische Behandlung.

ÜBER MICH

Als diplomierter medizinischer Sportbetreuer arbeite ich an der Schnittstelle von Gesundheit und Training. Mein Ziel ist ein sicheres, effektives und individuell abgestimmtes Training, das langfristig wirkt.

- ✓ Dipl. Medical Sportbetreuer
- ✓ ehemaliger Leistungssportler im Volleyball (2. BL)

