

## Ingo Gaube - Personaltraining


Veröffentlicht auf Meine Südstadt - Nachrichten, Termine, Kultur, Geschäfte, Dienstleister und Handwerksbetriebe für die Kölner Südstadt (<http://xn--meinesdstadt-ilb.de>)

---


## Ingo Gaube - Personaltraining


### Anzeige


```
$(document).ready(function(){ $("#slider").easySlider({ prevId: 'prevBtn', prevText: ' ', nextId: 'nextBtn', nextText: ' ', controlsShow: false, controlsFade: false, firstId: 'firstBtn', firstText: ' ', firstShow: false, lastId: 'lastBtn', lastText: ' ', lastShow: false, vertical: false, speed: 800, auto: true, pause: 2000, continuous: true }); });
```


 [personaltrainer\\_21\\_09\\_2015-1567.jpg](#) [1]


 [wort\\_bildmarke\\_landscape\\_rz\\_472x126.png](#) [2]


 [personaltrainer\\_21\\_09\\_2015-1497.jpg](#) [3]

 [personaltrainer\\_21\\_09\\_2015-1426.jpg](#) [4]

 [personaltrainer\\_21\\_09\\_2015-1477.jpg](#) [5]

 [personaltrainer\\_21\\_09\\_2015-1535.jpg](#) [6]

 [personaltrainer\\_21\\_09\\_2015-1511.jpg](#) [7]

 [personaltrainer\\_21\\_09\\_2015-1387.jpg](#) [8]

## Ingo Gaube - Personaltraining

 [wort\\_bildmarke\\_landscape\\_rz\\_472x126.png](#) [9]

### Ort

Severinswall 22  
50678 Köln [Google Maps](#) [10]

Telefon: 0171-1785901

Website: [www.ingogaube-personaltraining.de](http://www.ingogaube-personaltraining.de) [11]

Email: [Ingo.gaube@gmx.com](mailto:Ingo.gaube@gmx.com) [12]

„Wenn jemand zu mir kommt, hat er schon ein Ziel im Kopf: ohne Schnaufen die Treppen wieder hochlaufen, Liegestützen oder Kniebeugen machen können. Ein Kunde von mir hat z.B. das Ziel, auf einem Surfbrett in einer Bewegung vom Bauch auf die Füße kommen zu können. Mit diesem konkreten Ziel vor Augen beginnen wir das gemeinsame Training.“

Ingo Gaube ist Personaltrainer. Seine sportliche Karriere begann bereits in der Jugend mit Fußball, Tischtennis und Handball. Als Animator in Ägypten und Griechenland entdeckte er den Spaß daran, Menschen zu bewegen. Er studierte an der Deutschen Hochschule für Prävention- und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken, hat

## Ingo Gaube - Personaltraining

Veröffentlicht auf Meine Südstadt - Nachrichten, Termine, Kultur, Geschäfte, Dienstleister und Handwerksbetriebe für die Kölner Südstadt (<http://xn--meinesdstadt-ilb.de>)

---

verschiedene Abschlüsse in Ökonomie, Prävention und Gesundheit und gibt als ausgebildeter Trainer für Tae Bo (Kickboxen Workout), Deep Work (funktionales Training) und Body Art (ein Mix aus Yoga und Pilates) Kurse, u.a. im Sportcenter Kautz.

„Als Personal Trainer unterstütze ich meinen Kunden in seinem individuellen Ziel. Zu Beginn unserer Zusammenarbeit führe ich ein sog. Movement Screening durch. Das gleiche Screening wird seit 2004 von Fußballmannschaften in der Bundesliga genutzt, um Disbalancen im Bewegungsablauf und der Beweglichkeit feststellen zu können. Es gibt sieben Screens - eine Bewegungsanalyse, die das Verletzungsrisiko misst und bei der man bis zu 21 Punkte erreichen kann. Je höher die Punktzahl, umso geringer das Verletzungsrisiko des Kunden. Das klingt komplizierter, als es ist. Durch diese Screens stellen wir fest, wie beweglich der Kunde ist und wo ein Ungleichgewicht in der Bewegung existiert. Dann arbeiten wir ganz konkret an dieser Disbalance. Manchmal entsteht sie dadurch, dass es ein Mobilitätsproblem gibt. Häufig ist es aber ein Ansteuerungsproblem im Gehirn. Durch die korrekte Bewegung, die ich kontrollieren kann, findet eine neuromuskuläre Umprogrammierung im Kopf statt. Man kann die gute Bewegung unterstützen und somit die falsche verbieten. Je öfter der Kunde diese Bewegung richtig ausführt, umso leichter fällt sie ihm, umso schneller gewinnt er wieder sein körperliches Gleichgewicht. Der Körper ist faul und macht nur das, was er im Alltag braucht. Was er an Bewegungsabläufen nicht kennt, muss er neu lernen. Es sind meist einfache Bewegungsmuster, die aber sehr viel für das innere Wohlbefinden tun, wenn sie wieder im Gleichgewicht ausgeübt werden.“

Da Ingo Gaube viele Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Freihanteln durchführen lässt, benötigt er nur eine Sporttasche, mit der er den Kunden überall dort besucht, wo der es möchte: bei dem Kunden zu Hause, im Park oder im Sportcenter Kautz in Zollstock. Man braucht für das Training nicht viel Platz.

Man kann mit ihm als Kursleiter auch deepwork®, bodyArt® und TAE BO® im Sportcenter Kautz in der Gruppe trainieren. Aber was bedeuten diese Begriffe? Kölns Body Art Spezialist erklärt: "bodyArt ist ein Mix aus Yoga, Pilates und funktionalem Training. Eine Art Yoga ohne den spirituellen Überbau. Tae Bo ist ursprünglich das Workout für Kickboxer, und bei Deep Work trainiert man nach dem Yin-Yang-Prinzip: Anspannung und Entspannung.“

Wer sein Team in der Firma stärken möchte, kann bei ihm ein Gruppenpaket buchen: Gemeinsam schwitzt es sich beim Personal Training ganz anders, und das stärkt den Zusammenhalt innerhalb der Kollegen, stärkt auch die Arbeitsleitung und die Atmosphäre.

„Die meisten Kunden sind stressbelastet. Und Sport bedeutet für den Körper auch wieder Stress. Daher ist es mein Ziel, den Kunden trainingsbezogen dort abzuholen, wo er sich befindet. Ich erkenne seine Disbalancen und kann mit ihm daran arbeiten, sie zu verlieren. Ich erstelle einen Trainingsplan, mit dem der Kunde auch alleine arbeiten kann. Alle 6-8 Wochen wird das Hauptscreening wiederholt, und man erkennt anhand der erreichten Punkte sofort die Fortschritte.“

Wenn man keinerlei Disbalancen (mehr) hat, beginnt das eigentliche Training. Gaube mobilisiert, stabilisiert und trainiert. Wenn es die Situation erfordert, massiert er auch gezielt Muskelgruppen vor oder nach dem Training – er beherrscht die Shiatsu-Massage. Das ist eine Fingerdruckmassage, die sich an den zwölf Meridianen im Körper orientiert: verschiedene Organe spiegeln sich an verschiedenen Stellen des Körpers wider, und bei Druck auf diese Stellen werden die Organe aktiviert, ähnlich der Akupressur.

Wenn Sie beweglicher und ausgeglichener werden wollen, dann melden Sie sich bei Ingo Gaube. Momentan gibt es eine FMS-Analyse mit 3 Stunden Personal Training zum Kennenlernpreis von 99€. Oder besuchen Sie einen seiner Kurse im [Sportcenter Kautz](#) [13] unter „Fitness“.

Trainingstermine können telefonisch vereinbart werden.

### Mehr über Ingo Gaube im Netz:

[www.fitness-trainer-koeln.de](http://www.fitness-trainer-koeln.de) [14]

[Jasmin Klein](#) [15]

## Branche / Kategorie

- [Sport & Fitness](#) [16]

## Vor der Haustür

- [Politik](#)
- [Gesellschaft](#)
- [Neuigkeiten](#)
- [Familie](#)
- [Glaube](#)
- [Umwelt](#)
- [Verkehr](#)
- [Auf ein Kölsch mit...](#)
- [Über den Tellerrand](#)

## Sport

- [Immer wieder der FC](#)
- [Spielbericht](#)
- [Sportkolumne](#)
- [Veranstaltungen](#)

## Südkids

- [Bücher](#)
- [Freizeit](#)
- [Kino & Theater](#)
- [Medien](#)
- [Meine Welt](#)
- [Musik](#)
- [Schule](#)
- [Veranstaltungen](#)
- [Wissen](#)

## Kolumnen

- [Allein unter Zwergen](#)
- [Immer wieder der FC](#)

- [Mein Afrika](#)
- [Südstadt Geflüster](#)
- [Südstadtgeschichten](#)

## Service

- [Wo finde ich was?](#)
- [Termine](#)
- [Kurzmeldungen](#)
- [Wohnungsmarkt](#)
- [Bilder-Galerien](#)
- [Redaktion](#)
- [Unsere Partner](#)
- [Kultur-Partner](#)
- [Lunch Time](#)
- [Wochenend-Freuden](#)
- [Filme](#)
- [Presse](#)
- [Mitmachen!](#)
- [Werben auf MS](#)

## Verweise:

- [1] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/personaltrainer\\_21\\_09\\_2015-1567.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/personaltrainer_21_09_2015-1567.jpg)
- [2] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/wort\\_bildmarke\\_landscape\\_rz\\_472x126\\_0.png](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/wort_bildmarke_landscape_rz_472x126_0.png)
- [3] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/personaltrainer\\_21\\_09\\_2015-1497.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/personaltrainer_21_09_2015-1497.jpg)
- [4] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/personaltrainer\\_21\\_09\\_2015-1426.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/personaltrainer_21_09_2015-1426.jpg)
- [5] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/personaltrainer\\_21\\_09\\_2015-1477.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/personaltrainer_21_09_2015-1477.jpg)
- [6] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/personaltrainer\\_21\\_09\\_2015-1535.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/personaltrainer_21_09_2015-1535.jpg)
- [7] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/personaltrainer\\_21\\_09\\_2015-1511.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/personaltrainer_21_09_2015-1511.jpg)
- [8] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/personaltrainer\\_21\\_09\\_2015-1387.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/personaltrainer_21_09_2015-1387.jpg)
- [9] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/logos/wort\\_bildmarke\\_landscape\\_rz\\_472x126.png](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/logos/wort_bildmarke_landscape_rz_472x126.png)
- [10] <http://maps.google.de/maps?z=18&q=loc:50.922502+6.962010>
- [11] <http://www.ingogaube-personaltraining.de>
- [12] <mailto:Ingo.gaube@gmx.com>
- [13] <http://www.sportcenter-kautz.de>
- [14] <http://www.fitness-trainer-koeln.de>
- [15] <http://xn--meinesdstadt-ilb.de/manschaft/jasmin-klein>
- [16] <http://xn--meinesdstadt-ilb.de/branchenverzeichnis/sport-fitness>