



Entdecken Sie ein ganzheitliches Bewegungs- und Entspannungsangebot, das Körper und Geist in Einklang bringt.

Mit Pilates, TRE, Herz-Qi Gong und individuellem Personal Training begleitet Sie Hans-Peter Gierden als erfahrener Trainer professionell und einfühlsam auf Ihrem Weg zu mehr Fitness, Entspannung und Lebensfreude.



Pilates -
Für eine starke Körpermitte

Pilates ist das ideale Training, um den Körper gezielt zu kräftigen, die Haltung zu verbessern und Beweglichkeit zu fördern. Mit kontrollierten, fließenden Bewegungen wird besonders die Tiefenmuskulatur aktiviert, Verspannungen werden gelöst, und Sie fühlen sich beweglicher und energiegeladener.



TRE® -
Stress abbauen, innere Stärke aufbauen

Mit den Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE®) lernen Sie eine einfache Methode, um Stress und Spannungen effektiv abzubauen. Durch gezielte Übungen lösen sich körperliche und emotionale Blockaden und Sie finden zurück zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

Herz-Qi Gong -
Harmonie für Herz und Seele

Herz-Qi Gong ist eine spezielle Form des Qi Gong, die sich auf die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und die innere Balance konzentriert. Durch sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Achtsamkeit fördern Sie Ihre Gesundheit und öffnen sich für mehr Freude und Gelassenheit.

Personal Training -
Individuell, effektiv, zielgerichtet

Ob Sie Gewicht verlieren, Ihre Ausdauer steigern oder einfach gesünder leben möchten – mit einem individuell auf Sie abgestimmten Personal Training erreichen Sie Ihre Ziele. Hans-Peter Gierden entwickelt ein Trainingsprogramm, das genau zu Ihren Bedürfnissen und Ihrem Alltag passt.

*Gemeinsam gesund ins neue Jahr
ich freue mich auf Euch!*

Hallo,

ich heiße HP (Hans-Peter) Gierden und bin im Februar 1966 in Gerolstein geboren. Ich habe eine bezaubernde Tochter und lebe mit meinen zwei Hunden in Blankenheim Dollendorf in der wunderschönen Eifel.

Beruflich habe ich mich im Laufe der Jahre stark verändert. Nach der Schule habe ich eine Ausbildung zum Elektronsaltateur gemacht und erfolgreich abgeschlossen.

Später wurde ich Berufssoldat bei der Bundeswehr wo ich an verschiedenen Standorten in Deutschland und im Ausland eingesetzt war. Dort habe ich unterschiedliche Weiterbildungen absolviert, unter anderem die Ausbildung zum Elektrotechnikmeister im Handwerk.

Nachdem ich meine integrierten Verwendungen beendet hatte, bekam ich die Möglichkeit, mich um die körperliche Fitness der Soldaten im Verband zu kümmern. Dazu durfte ich verschiedene Lehrgänge besuchen und nachfolgende Lizenzen erwerben.

- o DOSB - Übungsleiter C Breitensport
- o DOSB - Übungsleiter B Prävention Haltung und Bewegung
- o DOSB - Übungsleiter B Prävention Herz-Kreislaufsystem
- o Lehrschein DLRG

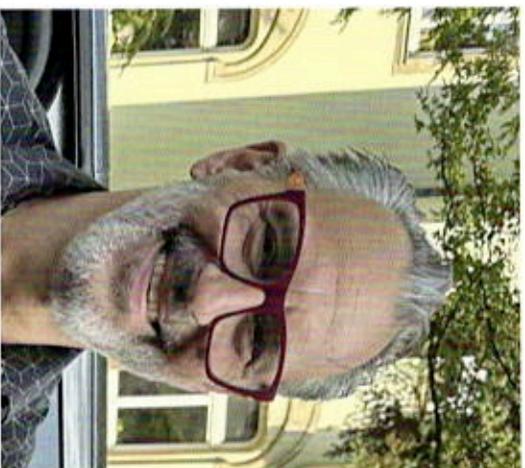
In meiner weiteren Tätigkeit als Sportreferent interessierte ich mich zunehmend für die Ausbildung im Bereich des Rehabilitationsports. Hier besitze ich mittlerweile folgende Lizenzen

- o DOSB - Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation Profil: Innere Medizin
- o DOSB - Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation Profil: Orthopädie
- o DOSB - Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation Profil: Neurologie
- o DTB - Trainer Pilates
- o DTB - Trainer Beckenboden
- o DTB - Trainer Gesundheitssport
- o DTB - Trainer Gesundheitsgewicht und Stabilisation
- o DTB - Kursleiter Entspannungstechniken
- o DTB - Kursleiter Entspannungstechniken
- o DTB - Rckentrainer
- o QiGong Kursleiter
- o TRE Provider (Trauma & Tension Releasing Exercises)
- o Waldbaden Trainer und vieles mehr erworben.

Zurzeit unterrichte ich ca. 25 Kurse in den unterschiedlichsten Bereichen im Khner Raum und in der Eifel.

Im Jahr 2014 habe ich ein genaues Konzept kennengelernt, mit dem ich in 28 Tagen 15 kg abgenommen habe. Davon waren nachweislich 10 kg viszerales Fett und der Rest war Wasser.

Die Muskulatur wurde vollständig erhalten und der Bauchumfang konnte um 15 cm reduziert werden. Von Hosengre 38 bin ich auf 34 gekommen, die ich immer noch trage.



Gierden Hans-Peter

0177 888 7667

gierden.hans-peter@web.de

Waldstraße 2

53945 Blankenheim Dollendorf

www.achtsaminbewegung-hp.de



**Gesundheit & Wohlbefinden
mit Hans-Peter Gierden**

**Neue Kurse ab Januar 2025
in der Mehrzweckhalle Dollendorf
Donnerstags ab 17:00uhr**