

Trainer stellt vor:

Haktan Gökdemir

Körper und Geist verbinden, den Menschen unterstützen und die Lebensqualität verbessern. Diese Ziele hat sich Haktan Gökdemir zur Lebensaufgabe gemacht. Seine Geschichte in „TRAINER stellt vor“



Fitness, Sicherheit und Lebenskraft. Für diese drei Bereiche steht „TriSens Activ“, das Personal-Training-Studio von Haktan Gökdemir, das er seit neun Jahren in Emmendingen bei Freiburg betreibt. Der gelernte Groß- und Außenhandelskaufmann wagte mit 30 Jahren den Schritt in die Fitnessbranche. „Ich wollte einen Beruf ausüben, der mich begeistert und bei dem ich meine sportliche Leidenschaft ausüben kann“, erzählt er im Interview.

In seinem rund 65 m² großen Personal-Training-Studio betreut er ca. 90 Prozent seiner Klienten. „Mit den anderen Klienten trainiere ich zu Hause oder draußen“, fügt er

hinzu. Je nach den Bedürfnissen der Klienten, werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.

„Meine Erfahrung zeigt, dass das Grundanliegen der meisten Leute, die den Weg zu mir finden, oft sehr ähnlich ist. Unabhängig von individuellen Wünschen, wie mehr Muskeln, weniger Gewicht und Beweglich-



Haktan Gökdemir ist seit neun Jahren mit seinem Personal-Training-Unternehmen selbstständig

keit, geht es vielen generell um eines: Sie wollen ein vitales Lebensgefühl, das von einer dynamischen Körperhaltung und einer positiven Ausstrahlung und einem stressfreieren Leben geprägt ist“, erläutert Haktan Gökdemir.

Gehirnfitness für Jung und Alt

Fitness heißt bei Haktan Gökdemir, nicht nur einen gesunden Körper zu haben, sondern auch ein fittes Gehirn. In seinen Trainingseinheiten nutzt er daher das Training von „Life Kinetik“: „Das ist ein effektives Gehirnentfaltungstraining für Jung und Alt, das durch Spaß und Bewegung zur spürbaren geistigen und körperlichen Leistungsfähig-

keit und zur Steigerung des Wohlbefindens beiträgt.“ Damit will er auch das Selbstbewusstsein und die Lebenskraft seiner Klienten steigern. Seine Klienten sollen lernen, achtsam mit sich selbst und mit ihrem Körper umzugehen – denn das kommt bei vielen oftmals zu kurz.

Vom Kampfsport zur Ganzheitlichkeit

Haktan Gökdemir war immer Kampfsport-Fan. Vom örtlichen Karateverein wechselte er dann zum Taekwondo, bis er bei Krav Maga landete und sich zum Trainer ausbilden ließ. Seine Ausbildung zum Fitnesstrainer hatte er zuvor über die IHK absolviert. „Krav Maga ist ein effizientes Sys-

„Mein Unternehmen und ich stehen für die Bereiche ‚Fitness‘, ‚Sicherheit‘ und ‚Lebenskraft‘.“

tem der israelischen Sicherheitskräfte und Spezialeinheiten“, schildert er und sagt: „Nach meiner Ausbildung zum Krav-Maga-Instructor, habe ich die ‚Triple-i Krav Maga‘-Schule in Karlsruhe eröffnet, an der ich ca. neun Jahre aktiv war. Parallel dazu hielt ich Seminare und Workshops für Selbstverteidigung und Gewaltprävention und betreute u.a. eine Trainingseinheit der Kriminalpolizei Karlsruhe.“

Heute ist er ein ganzheitlich orientierter Trainer, der seine Kunden physisch und psychisch coacht und ihnen Selbstvertrauen schenkt. Mehr über Haktan Gökdemir gibt es unter: www.trisens-activ-training.de.

Fotos: Leyla Schreiber

Trainer stellt vor

BEWERBT & PRÄSENTIERT EUCH

Möchtest du dich auch im Trainer Magazin präsentieren? Dann schreibe uns, wieso du der richtige Kandidat für „TRAINER stellt vor“ bist und schicke eine E-Mail an: fitness-redaktion@health-and-beauty.com

