

TRAINING

MIT

KÖRPERN

BETTER BODY



„Individuelles Training  
ist die **Grundlage** für einen  
perfekten Athleten  
und der **Motivator** für  
optimale Leistung...“



# Mike Sehr persönlich...

## CHARAKTER

kommunikativ | kreativ |  
ideenreich | direkt & offen |  
ehrgeizig | wissbegierig |  
zuverlässig

## PERSÖNLICH DATEN

geb. 19.02.1967 in Andernach  
Friedrich-Ebert-Str. 4  
64832 Babenhausen  
+49 (0)171 4350359

trainer@mikesehr.de  
www.mikesehr.de

## INTERESSEN

Fitness  
Bodybuilding  
Ernährung  
Pinstripe  
Mountainbike  
Motorrad

## SPRACHEN

Deutsch  
Englisch



# Die 6 Säulen meines Erfolges...



MUSKELN

KRAFT

ELASTIZITÄT

SCHNELLIGKEIT

ERNÄHRUNG

LIFESTYLE

# Erfahrung und Wissen

LEICHTATHLET. BOBFAHRER .  
BODYBUILDER . INDIVIDUAL TRAINER

1995 - 1998  
USA / LA Gold's Gym Venice Beach  
Individual Trainer/Coach

2000 - 2005  
D / FFM Bodytown Frankfurt am Main  
Inhaber Fitness Studio

2005 - 2006  
AE / Dubai  
Individual Trainer/Coach

2006 - heute  
D / deutschlandweit  
Individual Trainer/Coach

Die Erfahrungen und das Training im professionellem Wettkampfsport, sei es als Leichtathlet, Bobfahrer oder Bodybuilder, haben mich zu dem gemacht, was ich heute bin. Das Wissen in den einzelnen Bereichen sowie die Kombination und die individuelle Vorbereitung ist der Schlüssel zu meinem Erfolg. Die Gesamtheit dieser Erfahrungen und mein starker Wille machen mich und den perfekten Athleten aus.



# Sportliche Erfolge

## LEICHTATHLETIK 10 Kampf

- Junioren 10 Kampf Meister
- Süddeutscher Meister Junioren Hochsprung
- 4x100m Staffel Hessenmeister

## BOB SPORT

Seit 1989 Bob-Fahrer Wintersport

- Junioren-Weltmeister Zweier 1991
- Junior World-Cup Sieger
- 8 maliger Senior BMW World-Cup Sieger
- Qualifizierung für Olympische Spiele Lillehammer
- EM-Zweiter Zweier 1997
- EM-Dritter Zweier 1992, 1993, 1996, 1999



## BODYBUILDING


Seit 1995 Professionell im Body- und Fitnesssport:

- Süddeutscher Meister 1996
- Deutscher Meister 1997
- 2. Platz Europameisterschaft
- Mehrfacher Hessenmeister
- Gesamtsieger Internationaler Rhein-Neckar-Pokal 2002
- 3. Platz Weltmeisterschaft 2002
- Vize Deutscher Meister 2009
- DBFV Int. Rheinland-Pfalz u. Hessenmeister 2014


# DER PERFEKTE ATHLET

Das ist wohl das größte Ziel eines jeden Spitzensportlers. Egal ob im Einzel- oder Mannschaftssport. Jeder möchte die beste Leistung erbringen und seine Ziele erreichen. Doch dies gelingt nur durch individuelles Training und die Anpassung der Übungen an den jeweiligen Körper und Sportart.

Durch gezielte Analyse in den Bereichen Muskeln, Kraft, Elastizität, Schnelligkeit und Ernährung ist es möglich den Körper gezielt zu trainieren und dadurch die bestmögliche Leistung zu erzielen. Durch mein eigenes Training und die Erfahrungen im professionellen Spitzensport ist ein individuelles Training möglich. Ich biete Ihnen ein professionelles Individualtraining- und Coaching. Dabei wird der Athlet direkt 1:1 von mir persönlich als sein Trainer betreut und erhält ein individuelles und ausschließlich an ihn angepasstes effizientes und maßgeschneidertes Konzept. Die Gesundheitsgeschichte, persönliche, Mannschafts- und Vereinsziele werden dabei optimal berücksichtigt.



Mit meinem Training/Coaching biete ich Ihnen ein individuelles Trainingskonzept basierend auf den 6 Säulen beim „Training mit Köpfchen“ - Muskeln, Kraft, Elastizität, Schnelligkeit, Ernährung und Lifestyle.



Angepasst an Ihre Sportart erhalten Sie damit eine kompetente Unterstützung bei Ernährung, Training und Motivation ihrer Athleten.



ZUM  
PERFEKTEN  
ATHLETEN

with individual training





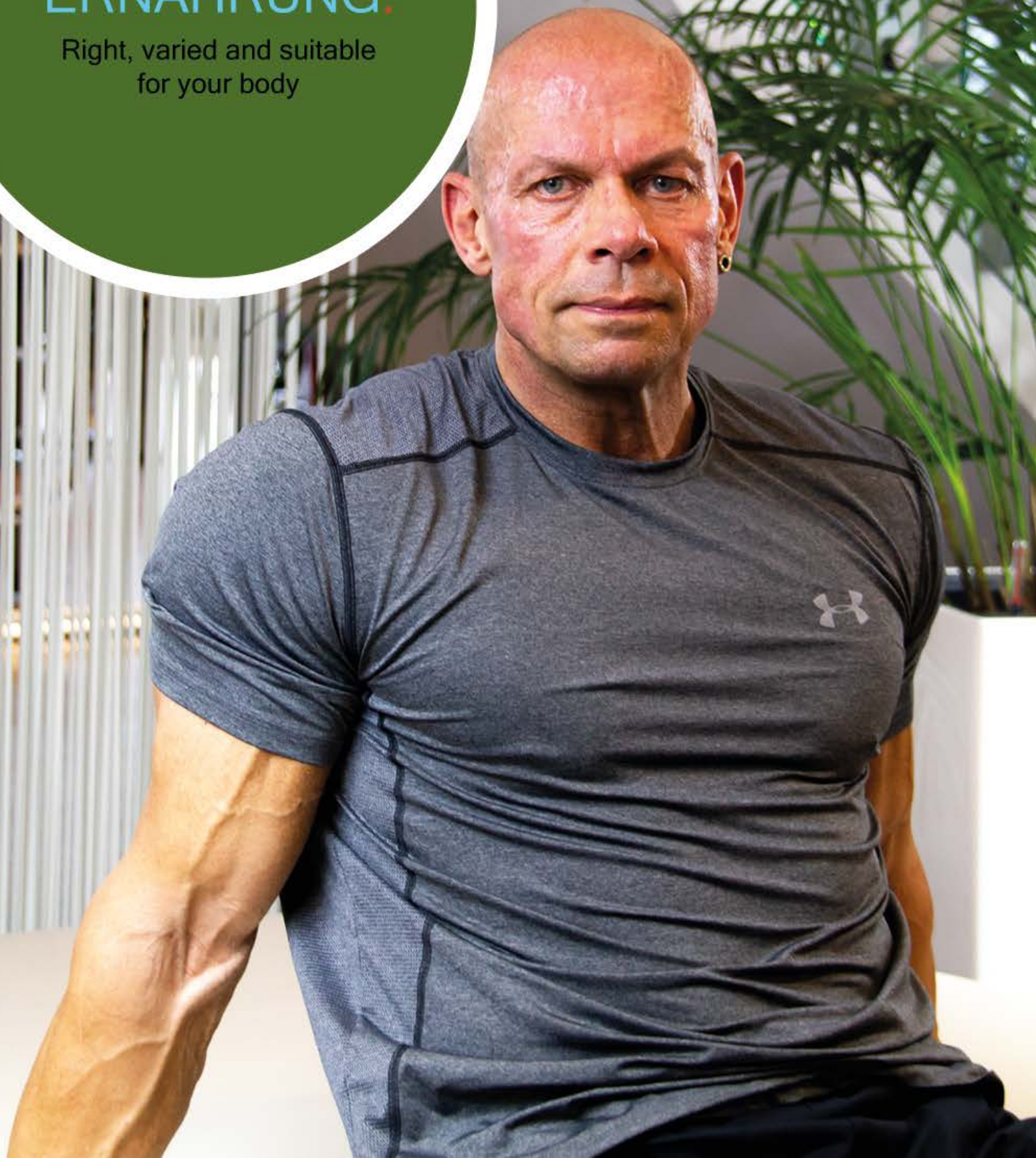
MIKE SEHR  
TRAINING  
MIT  
KÖPFCHEN.

to the perfect body



# RICHTIGE ERNÄHRUNG.

Right, varied and suitable  
for your body



„ Gezieltes Training,  
speziell auf den Athleten  
und die Sportart abgestimmt,  
das ist mein Erfolg...“



[www.mikesehr.de](http://www.mikesehr.de)

# MIKE SEHR | Perfect Body

Friedrich-Ebert-Str. 4 | 64832 Babenhausen | +49 (0) 171 4350359