

people & products | wanted

Sascha Kraemer

Als ehemaliger und langjähriger Rad-Bundesligafahrer machte es sich Sascha Kraemer zur Aufgabe, seine Erfahrungen und seine Leidenschaft für diese Sportart im Indoor Cycling weiterzugeben. Er ist internationaler I.C.E. (Indoor Cycling Experience®) Mastertrainer und bildet national sowie international für die GROUP FITNESS Organisation Trainer im Bereich Indoor Cycling aus. Sascha bildet pro Jahr über 200 Instruktoressen aus und begeistert über 2.000 Teilnehmer auf seinen Conventions.



Wie lautet Dein Lebensmotto?

Die Qualität deiner Ziele, bestimmt die Qualität deiner Zukunft!

Wie sieht ein perfekter Tag für Dich aus?

Sonnenschein, Freude und Ruhe, mit meiner Familie zu genießen.

Welche Musik legst Du zu Hause auf?

Das kommt auf den Anlass und die Situation an. Im Büro und für die Kursstunden: House/Trance/Dance. In Bad/Küche/Wohnzimmer: alles was im Radio läuft. Im Kinderzimmer von Bibi Blocksberg bis Regenbogenfisch.

Was darf in Deinem Kühlschrank niemals fehlen?

Die Teststreifen für meine Laktatdiagnostiken, Dany Sahne Vanille und natürlich meine Lätta.

Was kannst Du an dir selbst nicht ausstehen?

Die innere Unzufriedenheit, wenn etwas nicht gleich so klappt wie ich es mir vorstelle.

Warum muss man Dich einfach gern haben?

Na ja, gern haben ist kein muss, aber alle, die mich gern haben, habe ich auch gern.

Wer ist Dein Vorbild?

Das wichtigste im Leben ist, den eigenen Weg zu gehen, denn auf diesem trifft man viele Menschen, die einem das Leben als Vorbild bereichern.

Das Geheimnis Deiner Figur?

Viel Ausdauersport, davon 80% Indoor Cycling und die richtige Ernährung.

Deine größte Schwäche?

Mein Sohn Jannick.

Deine Hobbys?

Familie und Haus.

STECKBRIEF

Geburtsdatum: **17.06.1974**
 Geburtsort: **Landau/Pfalz**
 Wohnort: **Neustadt/Weinstr.**
 Bist du noch zu haben? **Nein**
 Gelernter Beruf: **Staatlich geprüfter Fachingenieur**

IN & OUT

☺ IN

1. Lebensfreude
2. Gesundheit
3. I.C.E Ausbildung

☹ OUT

1. Wirtschaftskrise
2. Lügen und Gerede
3. Berichte über Schweinegrippe