

Jens Freese

Sportwissenschaftler Jens Freese, Jahrgang 1966, gilt als einer der bekanntesten Personal Trainer im deutschen Sprachraum. In seinen Seminaren und Ausbildungen gibt der seit 1999 als Personal Trainer tätige Kölner sein Wissen und seine Erfahrungen regelmäßig an Kollegen aus Sportwissenschaft, Therapie und Fitness weiter. Sein eigenes Klientel erstreckt sich über Unternehmer, Manager und



Patienten. Mit großer Leidenschaft beschäftigt sich der Trainingstherapeut und Ernährungscoach mit Zivilisationserkrankungen wie Rückenschmerz, Diabetes und Osteoporose.

Im Fitness- und Gesundheitsbereich erwarb er sich zum einen durch zahlreiche Buchveröffentlichungen zum Thema Medizinische Fitness einen Namen über die Bundesgrenzen hinaus. Zum anderen genießt der Präventionsexperte als Ausbildungsleiter der Deutschen Trainer Akademie und als Dozent diverser Physiotherapieschulen eine breite Akzeptanz in der Fitness- und Therapiebranche. Überdies publiziert er regelmäßig in den Fachzeitschriften TRAINER und body LIFE.

Als Gründungs- und Vorstandsmitglied des Bundesverbandes Deutscher Personal Trainer e.V. prägte er das Berufsbild Personal Training maßgeblich mit. Sein Pioniergeist trug dazu bei, Personal Training einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen und vielen jungen Kollegen einen erfolgreichen Weg in die Selbstständigkeit zu ebneten.