

Coach Mattison - Natural Born Athletes

Hamburg, Mai 2013: Man sieht ihr den toughen Coach nicht auf den ersten Blick an. Wer aber die Special Forces der U.S. Army trainieren durfte, bekommt unweigerlich



den Titel „Coach“ - es ist gewissermaßen eine Auszeichnung. Das gilt auch für Mintra Mattison. Aufgrund ihrer Ausbildung als Personal- und Fitness-Trainer haben die Special Forces im oberpfälzischen Grafenwöhr sie herangezogen, ein intensives und effektives Training für die dort stationierten Soldaten zu entwickeln. Mehrere Empfehlungen der U.S. Army, (Letter of Recommendation) bescheinigen

Mintra Mattison, dass ihr Talent nicht nur im Motivieren, sondern vor allem im effektiven Kraft- und Ausdauertraining liegt. So gehörte es zu ihren Aufgaben, für die Special Forces und Military Police eigene Trainings- und Ernährungspläne zu entwickeln, um die ihr anvertrauten Soldaten binnen kürzester Zeit auf das geforderte Leistungsniveau zu bringen.

Seit Juni 2013 ist sie Deutschlands erster weiblicher Fitness-Trainer (Strength & Conditioning) eines Eishockey-Bundesligisten - den *Hamburg Freezers*.

Mehrfache Trainer-Ausbildung in den USA und Europa

Bevor aus Mintra Mattison ein „Coach“ werden konnte, musste sie selbst ran. Das heißt: einen hohen Trainings- und Konditionslevel erreichen und mehrere Trainerlizenzen erwerben. In den USA legte sie ihre Prüfungen als Personal Trainer und Primary Group Exercise Instructor bei der AFAA - Aerobics and Fitness Association of America ab. Gefolgt von einer Ausbildung als TRX-Trainer (Level 2).

In Europa zählen zu ihren Stationen der CrossFit Trainer (Level 1) und der CrossFit Strongman Trainer. Ihre nächste Station ist die Ausbildung als Military Athlete Coach - ebenfalls in den USA, da diese Fitness-Gattung kaum in Deutschland

bekannt ist. Als Military Athlete Coach (Assistant) trainierte sie bereits Individualsportler wie Ultra-Runner, Bergsteiger und Snowboarder, aber auch Highschool Hockey-, Basketball- und Fußball-Teams.



Fitness-Kompetenz: Von Military Athlete bis zum Body Shaping in der Bikini-Klasse

Viel und hart trainieren ist eine Sache. Eine andere ist es, mit dem Training und der richtigen Ernährung den Körper bewusst zu formen. Als Coach und Fitness-Trainer sollte man wissen, welches Training und welche Ernährung zu dem gewünschten Ergebnis führen.

Mintra Mattison hat sich für ihre Trainingslizenzen nicht nur das nötige Wissen angeeignet, sondern auch am eigenen Körper erprobt, welche Ergebnisse ein Training in Kombination mit gezielter Ernährung erreichen kann. Mit Erfolg: Bei der Rammstein Air Base Bodybuilding and Figure Competition belegte sie 2010 den 2. Platz in der Bikini-Fitness-Klasse.

Mintra Mattison hat einen Bachelor of Arts in International Management, lebt und arbeitet Athletik-Trainerin in Hamburg. Sie trainiert als Coach unter anderem bei [CrossFit HH](#).

Weitere Informationen und Bildmaterial: <http://www.boheme-pr.de/mintra-coach-mattison/>

Mintra Mattison auf Facebook: <http://www.facebook.com/CoachMattison>

Pressekontakt:

Theodossios Theodoridis | PR
Schopstr. 24
20255 Hamburg
T:
E-Mail: presse@boheme-pr.de
Web: www.boheme-pr.de