

Hey, mein Name ist Leo Tietz.

Ich bin 20 Jahre alt und komme aus Berlin Zehlendorf.

Aufgrund meiner Leidenschaft zum Sport (Fitness, Turnen, Leichtathletik, Kampfsport, etc.) studiere ich aktuell Sportwissenschaft mit der Spezialisierung Sportpädagogik. Die (Hass-) Liebe zum Sport möchte ich gerne teilen und Menschen jeden Alters dazu motivieren sich fit und gesund zu halten.

Das Deen ist seit knapp 3 Monaten mein Praxispartner und der perfekte Ort die Theorie aus der Hochschule in die Praxis umzusetzen. Vor allem schätze ich am Deen den familiären Umgang sowohl mit den Kunden als auch unter den Kollegen. Der positive, heimische Vibe ist zum Sport treiben unerlässlich. Die Sauna auch 😊

Meine Motivation ist es heute immer ein kleines Stück besser zu sein als gestern. Unser Körper ist so genial und ich will sehen, was für Potential ich aus ihm herausarbeiten kann. Ich bin sehr glücklich darüber noch so jung zu sein und hoffentlich noch viel Zeit zu haben, um interessante neue Dinge zu lernen und zu sehen.

Was mich persönlich sehr fertig macht ist Joggen. Ich habe mittlerweile für mich verstanden, dass gute Kondition der Schlüssel zu jeglichem erfolgreichen Training ist. Was sehr schade ist, denn der Weg in den Laufschuhen nach draußen ist, vor allem im Winter, meine absolute Nemesis.

Mein Guilty Pleasure ist ungesundes Essen. Auch wenn Ernährung, wie Sport, zu den Grundsäulen eines gesunden Lebens gehört, tue ich mich schwer genügend Gemüse zu konsumieren und fettiges Essen aus meinem Alltag zu streichen.

Am Ende bin ich einfach gespannt, was die Zukunft bringen wird, und ich freue mich den Weg begleitend mit euch zu gehen.