

Personal Training



Der »innere Schweinehund« ist einer der Hauptgründe, immer erst morgen mit sportlichen Aktivitäten beginnen zu wollen. Durch Ihren persönlichen Trainer können Sie die nötige Regelmäßigkeit und Freude gewinnen, um Ihre Ziele zu erreichen. Ob Gewichtsreduktion, Steigerung der Beweglichkeit oder effektiver Kraftaufbau: In unseren maßgeschneiderten Fitnessprogrammen passen wir in jeder Übungseinheit die Belastung entsprechend Ihrer Tagesform an und unterstützen Sie so auf dem Weg zu Ihrem individuellen Trainingsziel. Das bedeutet: höchste Motivation und schneller Erfolg bei flexibler Zeiteinteilung.

- Vibrationstraining mit Power Plate® oder Galileo®
- Pulsgesteuertes Indoor-Cardiotraining auf Laufband, Crosstrainer, Fahrrad-Ergometer oder Outdoor
- Krafttraining mit Hanteln und Kleingeräten
- Pilates und Pilates Springboard
- Yoga (Krankenkassenzuschuss möglich) u. v. m.



Raum für Fitness, Entspannung
und Körperbewusstsein

Am Zauberberg · Robert-Koch-Straße 120a · 65779 Kelkheim (Taunus)
Tel. 0 61 74 63 98 18 · Mobil 01 72 6 88 83 78 · info@fitnessatelier.com
www.fitnessatelier.com