

ALLE JAHRE WIEDER...



... überkommt uns die Lust nach besserer körperlicher Verfassung, Form und auch Ausdauer: es ist wieder soweit! Körperlich in Form bleiben oder wieder dorthin zurückkommen sollten wir ganz oben auf unseren inneren Wunschzettel schreiben. Das wäre dann etwas ganz Persönliches!

Dazu zähle ich allerdings kein Geschenk einer Mitgliedschaft in einem Fitness-Club. Bemerken Sie nicht auch die vielen Promotionteams großer Studioketten, die sich im Lichterschein der Weihnachtsmärkte und des Weihnachtshoppings bemühen, uns mit verlockend klingenden Angeboten der ‚Rundumfitness‘ zu gewinnen? In Deutschland sind, neuesten Zahlen zufolge, nur sieben (!) Prozent der Bürger Mitglieder in Fitness-Studios. Dennoch denken wir stets, dass irgendwie alle um uns herum in Familie, Bekanntenkreis und Job dort etwas für sich tun, oder? Im Januar und Februar scheinen diese Fitnessstempel schier aus den Nähten zu platzen und ab März tritt wieder beschauliche Ruhe ein. Warum? Im Studio werden Sie anfangs mit Trainingsplänen versorgt, doch dann kommt der Moment, in dem Sie feststellen, dass Sie diese auf Papier fixierten Pläne allein abarbeiten müssen. Anschließend folgt schnell Enttäuschung darüber, dass sich körperliche Erfolge nicht schnell genug einstellen.

Meine Erfahrung mit mir selbst, meinen Klienten und Patienten zeigt mir, dass es größtmögliche Effizienz nur durch professionell begleitetes und motivierendes Personal Training gibt. Dabei werden nach Ihren Wünschen erreichbare Ziele formuliert, Sie erlernen Ihnen zur Verfügung stehende Zeiträume mit effektiven Übungen und Bewegungen zu nutzen, erlernen diese und reaktivieren durch das Erreichen Ihrer Ziele Ihre eigene Bewegungsmotivation! Wenn Sie sich dann sagen: „Ich genieße diese Zeit für mich, spüre die Erfolge und möchte mehr davon!“, haben Sie Ihren inneren Schweinehund überwunden. Sie werden kein Saisonsportler mehr sein, sondern sich stets wohlfühlen!

Als sportmedizinischer Personal Trainer stehe ich Ihnen gern mit meinem Know-How, meiner Erfahrung und Motivation zur Seite. Lassen Sie uns die für Sie effektiven und zeitlich schaffbaren Inhalte für Ihr Wohlfühltraining herausfinden oder verschenken Sie einfach dieses persönliche „Erleben“ als Gutschein – ich motiviere Sie gerne!



 Tobias Methmann | www.fitcare-professional-training.de

Scannen Sie den Barcode und gewinnen Sie Ihr Wohlfühltraining mit mir!

RETUSCHEN & COMPOSINGS

bartelsstrasse 65
20357 hamburg

call: 040 43 09 90 36
mobil: 0163 510 47 60

jasmin.duszynski.de



BEL ETAGE KOSMETIK

no age® Fachinstitut

Entdecken Sie mit uns die Schönheit Ihrer Haut!



Lifting ohne Skalpell

- SONO-BEAUTY-Lifting mit Ultraschall
Faltenreduzierung + Hautverbesserung
- Mesotherapie (Hautverjüngung)
Gesicht, Hals, Dekolleté, Hände
- Radio-Frequenz-Therapie
Hautgerüste straffen, Gewebe festigen
- Kosmetische Behandlungen
Tiefenreinigung, Regeneration, Hautprobleme

**Wir versprechen keine
Wunder – sondern Resultate!**

Tel.: (040) 44 81 80
20148 Hamburg • Mittelweg 159
www.beletage-kosmetik-hamburg.de