



ALLE JAHRE WIEDER...

... ÜBERKOMMT UNS DER WUNSCH NACH BESSERER KÖRPERLICHER VERFASSUNG, FORM UND AUSDAUER: ES IST WIEDER SOWEIT!

Körperlich in Form bleiben oder wieder dorthin zurückkommen! Das sollten wir ganz oben auf unseren Wunschzettel schreiben. Dies wäre etwas ganz Persönliches! Dazu zähle ich allerdings kein Geschenk einer Mitgliedschaft in einem Fitness-Club. Bemerkten Sie nicht auch die vielen Promotion Teams großer Studioketten im Lichterschein der Weihnachtsmärkte und des Weihnachtsshoppings? Diese bemühen sich, uns mit verlockend klingenden Angeboten zur ‚Rundumfitness‘ für sich zu gewinnen. In Deutschland sind allerdings nur sieben (!) Prozent der Bürger Mitglieder in Studios! Und doch 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

Fitness-Tempel schier aus den Nähten zu platzen und ab März tritt dort allerdings meist wieder beschauliche Ruhe ein. Warum? Im Studio werden Sie anfangs mit Trainingsplänen versorgt. Dann kommt der Moment, in dem Sie feststellen, dass Sie diese auf Papier fixierten Pläne allein trainieren müssen. Später folgt schnell Enttäuschung darüber, dass sich die gewünschten körperlichen Erfolge nicht schnell genug einstellen.

Größtmögliche Effizienz und somit schnell spürbare Erfolge erreichen wir nur durch regelmäßig professionell begleitetes und motivierendes Personal Training. Dabei formulieren wir nach Ihren Wünschen erreichbare Ziele. Sie erlernen, Ihnen zur Verfügung stehende Zeiträume mit effektiven Übungen und Bewegungen zu nutzen. Sie erlernen diese erfolgreich auszuführen und erlangen durch das Erreichen Ihrer gewünschten Ziele Ihre eigene Bewegungsmotivation zurück! Wenn Sie 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!

Ich lade Sie zu Ihrem kostenlosen Probetraining mit mir persönlich ein! Verschenken Sie dieses persönliche „Sich Erleben“ auch gern als Gutschein – ich motiviere gerne!




fitCARE
professional fitness training

powerplate® training
exklusiv im Physioteam Gortigstraße

**Kräftigung, Straffung, Stabilisierung,
Beweglichkeit und Entspannung bei
geringem Zeitaufwand!**

Also keine Zeitvergauden: Ich motiviere Sie gern!

Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Probetraining, Ihren
TrainingsCheckUp oder Ihren Beratungstermin!
Auch als Geschenkgericht ein erhältlich!

www.fitcare-professional-training.de tele. 040 30639658

Tobias Methmann | info@fitcare-professional-training.de