

Personal Training



Personal Training bringt Sie individuell und hocheffektiv an Ihr Ziel.

Möchten Sie fitter werden? Ihre Ernährung optimieren, Idealgewicht erreichen? Ihre Leistung verbessern – vielleicht sogar für einen Wettkampf? Ihre individuellen Trainingspulsbereiche kennenlernen? Rückenleiden vorbeugen? Ihr Immunsystem stärken? Wie Ihre sportlichen Ziele auch lauten, Personal Training ist der professionelle, gesundheitsorientierte Weg.

Gönnen Sie sich einen Personal Trainer.

Jeder Mensch ist anders – oft sind es nur kleine Veränderungen, die viel bewirken! Deshalb ist das individuelle Programm das Programm der Wahl. Verbessern Sie Ihre Lebensqualität, Ihr Wohlbefinden und Ihre Stressresistenz mit einem für Sie maßgeschneiderten Programm, welches Sie zuhause dauerhaft umsetzen können.

Ganz nach Ihren Voraussetzungen, Wünschen und Zielen

individuelles Workout 1:1 - Walking, Laufen, Radfahren, Rückenfitness, Pilates, Krafttraining, Präventivtraining, Figurstraffung...
So lange und so oft Sie wollen :-)

Trainingsinhalt, Dauer und Termin nach individueller Vereinbarung.

Das bringt Ihnen Personal Training

- > Leistungsfähigkeit und -steigerung
- > Stressresistenz
- > Motivation
- > Spaß
- > Jüngerer Aussehen
- > Beweglichkeit
- > Straffe Haut
- > Idealgewicht
- > Ausdauer
- > Gesundheit
- > Ein gutes Körpergefühl

Haben Sie Fragen zu unseren Programmen? Wir beraten Sie gerne! 08322/919-0 oder info@hotel-bergruh.de

bianca hertlein personal training

im Hotel Bergruh, im Ebnet 2, 87561 Oberstdorf/Tiefenbach