



ERFOLG DURCH BEWEGUNG

PERSONAL COACHING

„Wer was will, findet Wege,
wer was nicht will, findet
Gründe“

Wie ist es mit Dir?

FRAGE DICH MAL SELBST!

1. *Wie wichtig ist Dir Deine Gesundheit?*
2. *Ist Dein innerer Schweinehund stärker als Du?*
3. *Bist Du mit Dir und Deiner körperlichen Verfassung zufrieden?*
4. *Kennst Du Deinen Stoffwechsel?*
5. *Hast Du Schlafprobleme?*

*Wenn Du Dich angesprochen fühlst,
melde Dich bei mir!*

*Ich erkläre Dir warum Bewegung mit mir
Spas macht.*

WAS BIETE ICH DIR?



FASZIEN TRAINING

Mit gezielten Übungen erzielen wir wertvolle Auswirkungen:

- Steigerung der körperlichen Flexibilität
- Beschleunigung der Regeneration
- Reduzierung von Muskelschmerzen durch Dysbalancen



STOFFWECHSEL TRAINING

Mit einem gezielten Ganzkörpertraining:

- Ganzheitliches Muskeltraining
- Abbau von Körperfett
- Effektives Kurzzeit Training (30-45min) in Form eines Zirkel Trainings



RÜCKEN FIT

Mit einem gezielten Übungen stärken wir Deine Körpermitte:

- Für mehr Energie und Stabilität im Alltag
- Vorbeugung von Erkrankungen des Bewegungsapparates



KRAFT & AUSDAUER

Effektive Unterstützung durch Ganzkörpertraining für:

- Steigerung des Herz- / Kreislauf- Systems
- Aufbau von Muskelmasse



Eröffnungsangebot:

Die ersten 2. Anmeldungen erhalten ein
2-stündiges Training kostenlos*





ERFOLG DURCH BEWEGUNG

PERSONAL COACHING

S

1 MONAT

8 Std.

1. für Sporteinsteiger, die unter angeleitetem 1:1 Training herausfinden möchten, ob Sie ein eignes Training für sich mit entwickeln möchten
2. für Wiedereinsteiger, die wieder ein Gefühl für ihren Körper und Belastung gewinnen möchten



M

3 MONATE

24 Std.

1. für Personen, die angeleitet Gewicht reduzieren und Muskelmasse aufbauen möchten
2. für Personen, die bereits Erfahrungen im (Fitness-) Sport gesammelt haben, jetzt aber gezielt unter Anleitung an Defiziten arbeiten möchten, bis sie die notwendige Routine gewonnen haben
3. für Personen, die sich ganz speziell auf ein Event vorbereiten möchten



L

6 MONATE

48 Std.

1. für Personen, die eine Rund-um-Sorglos Begleitung wünschen
2. für Personen, die langfristig unter Anleitung trainieren möchten, um Ihren inneren Schweinehund zu überwinden und an Ihren Defiziten arbeiten möchten
3. für Personen, die langfristige Begleitung wünschen oder sich auf ein spezielles Event vorbereiten möchten



BEWEGUNG LERNEN MUSS NICHT TEUER SEIN

Ines Grützmann - Personal Coach

Email: kontakt@erfolg-durch-bewegung.de

OPTIONAL:

- **Zyklusbasiertes Training** bzw. **Training in / nach der Menopause** kann auf Kundinnen Wunsch berücksichtigt werden
- **Genius Report** für optimale Profilerstellung und daraus resultierende Trainingsplanung

Definition: Der Genius Report ist eine Talente-, Potenzial- und Persönlichkeitsanalyse, die einen Beitrag dazu leistet, dass man sich besser persönlich, authentisch und erfolgreich entfalten kann.

INFORMATIONEN:

- Alle Pakete enthalten eine ausführliche Anamnese & Funktionstests*
- 1:1 Coaching und Gruppentrainings möglich (Preise auf Anfrage)
- Möglichkeiten des „Home“ Trainings bei Dir / Euch
- Video Aufnahmen zur Selbstdokumentation und Kontrolle
- Monatliche Beiträge
- Rabatte für Paar- oder Gruppentrainings
- Unterschiedliche Preisstaffeln—Online und Live Trainingseinheiten
- Individual Pakete Small, Medium und Large. Upgrade auf ein höheres ABO möglich
- Geschenkgutscheine als Schnupper Abo



Weihnachten und die guten Vorsätze
kommen schneller als man denkt!
Jetzt entspannt schon vorsorgen. ;-)