

PERSONALTRAINING

Gesundheitstraining

Physio-Fitness

im Robinson Club Fleesensee

„So exakt, wie ein Maßanzug!“

Der Wert deiner Zeit:

Du bist einzigartig und brauchst deshalb ein Training, das zu dir passt!

- zu deiner Konstitution
- deinen Wünschen
- deinen Zielen

Der Grund für ein Training:

Individuelle Betreuung, fachkompetente und gesundheitsorientierte Beratung, Motivation und gemeinsame auf deine Ziele durchgeführte Trainingseinheiten lassen das PersonalTraining zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

Terminvereinbarung:

Bei uns persönlich im WellFit® Bereich
An der Beauty-Rezeption unter 464
von 10 - 13 Uhr & 14 – 19 Uhr
Mobil unter 0173/ 63 83 952 oder
Mobil unter 0173/ 611 62 92

Terminabsage:

Solltest du einen Termin nicht einhalten können, sage uns bitte 24 Stunden vorher Bescheid. Ansonsten müssen wir leider die gebuchte Leistung in Rechnung stellen.

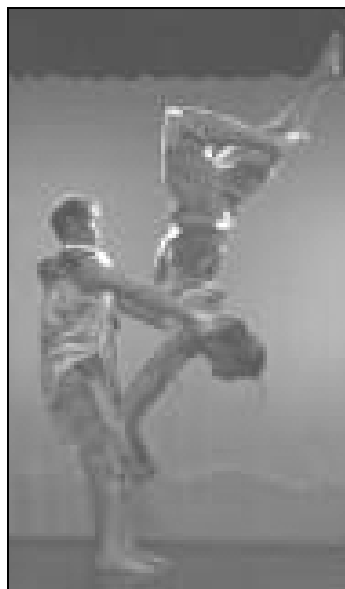
PERSONALTRAINING

Gesundheitstraining

Physio-Fitness

im Robinson Club Fleesensee

Entdecke neue Grenzen!



Berit & Thorsten
- Ein Team! -

PersonalTrainer
Gesundheitstrainer
Diplom Fitnesslehrer
Physio-Fitnesstrainer
Ausbilder und Mastertrainer für
FLEXI-BAR® und XCO®
Advanced PowerPlate® Coach mit
Spezialisierung Rücken & Golf



PERSONALTRAINING

Gesundheitstraining

Physio-Fitness

im Robinson Club Fleesensee

**...steigere deine Lebensqualität,
verbessere deine Lebensqualität!**

„Widme deinem Körper
Aufmerksamkeit,
er wird es dir danken!“



Thorsten Emmerich & Berit Laudahn

Email:
wellfit.fleesensee@robinson.de
info@fitness-event.eu

Tel.: 0 39932/ 80 20 - 464
Von 10 - 13 Uhr & 14 – 19 Uhr
Mobil: 0173/ 63 83 952 - Berit
Mobil: 0173/ 611 62 92 - Thorsten

Unsere Leistung für dich:

Leistungsdiagnostik durch Laktatmessung

Dauer: ca. 60 – 90 min. Preis: 95,00 €

Optimales Verfahren, um dein zukünftiges Ausdauertraining mit Herz und Verstand durchzuführen (inklusive persönlicher Auswertung und Trainingsplanempfehlung)

Fitness- und Gesundheitscheck

Dauer: 50 min. Preis: 65,00 €

Der Test beinhaltet neben einer Anamnese eine professionelle Körperanalyse-Messung, einen Kraft- und Flexibilitätstest und gibt dir Aufschluss über deinen jetzigen Ist- Zustand



Professionelle Körperanalyse-Messung

Dauer: 15 min Preis: 19,50 €

Persönliche Auswertung und detaillierte Dokumentation über deinen Wasser-, Muskel- und Fettanteil, aufgeschlüsselt in die einzelnen Segmente wie Beine, Arme und Rumpf

Weiterhin:

Seniorentaining
Entspannungstraining
Physio-Fitness: Training bei Gelenkbeschwerden
Training bei Arthrose, Rückenleiden,
Bluthochdruck und anderen Erkrankungen
Beckenbodentraining/ Rückbildungsgymnastik
Kindersport im Einzeltraining
Alle Gruppenkursprogramme im Einzeltraining

Unsere Leistung für dich:

Ultraschall & Elektrostimulation

mit Liema by TERRA ART



Ein einzigartiges entspannendes Verfahren für:

Tiefgehende Rückenentspannung

Dauer 30 min. 43,00€

Bitte plane 45 min. Zeit ein.

Rücken-Package 3x 30 min. 115,00€

2x Rücken-Entspannung a 30 min.

1x Rücken- Muskelaufbau a 30 min.

Muskelaufbau

Dauer 20 min. 35,00€

Bitte plane 40 min. Zeit ein.

Muskelaufbau-Package

3x 20 min. 99,00€

Lymphdrainage

Dauer 45 min. 75,00€

Bitte plane 75 min. Zeit ein.

Körperfettabbau-Behandlung

Dauer 40-50 min. 75,00€

Bitte plane 75 min. Zeit ein.

Körperfettabbau-Package

3 Anwendungen 199,00€



Unsere Leistung für dich:

Einzelstunde PersonalTraining

Dauer: 50 min. Preis: 65,00 €

Individuelles & sportartenspezifisches Training

Small Package

Dauer: 3x 50 min. Preis: 185,00 €

Medium Package

Dauer: 5x 50 min. Preis: 290,00 €

Large Package

Dauer: 7x 50 min. Preis: 385,00 €

Ernährungsberatung „Clever abnehmen“

Dauer: 50 min. zzgl. 3 Monate weitergehende

Betreuung und Beratung Preis: 285,00 €

Power Plate® Training

Prävention von Rückenschmerzen

Verbesserung der Beweglichkeit

Golfspezifisches Training

Steigerung der Kraft



Dauer: 1x 20 min. Preis: 25,00 €

Dauer: 3x 20 min. Preis: 65,00 €

Dauer: 5x 20 min. Preis: 100,00 €

Verkauf von Sportequipment

GymStick

Flowin Sport

FLEXI-BAR®

XCO® Trainer

Stabilitätstrainer

POLAR Herzfrequenzmesser

Traumreisen- Entspannungs- CD

Biofreeze-schmerzlinderndes Gel

Akupressurband für Kopf, Arm oder Knie