



...steigere Deine Lebensqualität,  
verbessere Deine Lebensqualität!

„Widme Deinem Körper Aufmerksamkeit – er wird es Dir danken!“

**Laktatmessung & Leistungsdiagnostik**

Dauer: 60 min.

Preis: 95,00 €

Ausdauerleistungstest unter Belastung Sportartenspezifisch wird hier dein individueller Trainingsbereichermittelt

**Fitness- und Gesundheitscheck**

Dauer: 60 min.

Preis: 65,00 €

**Und das bieten Euch unsere PersonalTrainer:**

Ausdauerleistungstest im Ruhezustand

Flexibilitätstest / Krafttest

Körperanalyse unter Verwendung einer Profi-Analyse-Waage (Gesamtkörperwasser / Körperfett / fettfreie Masse / Messung der einzelnen Segmente Arme, Beine, Rumpf und somit Erkennen von muskulären Dysbalancen

Entspannungs - Stresstest

Anamnese

**Einzelstunde PersonalTraining**

Dauer: 60 min.

Preis: 65,00 €

Individuelle Beratung & Betreuung / Sportartenspezifisches Training

**Small Package**

Dauer: 3x 60 min.

Preis: 185,00 €

**Medium Package**

Dauer: 5x 60 min.

Preis: 290,00 €

**Large Package**

Dauer: 7x 60 min.

Preis: 385,00 €

**Die Packages umfassen folgenden Inhalt:**

- Fitness- und Gesundheits-Check
- Individuelle Beratung & Betreuung
- Individuelle Planerstellung

Alle Gruppenkursprogramme sind auch im Einzeltraining möglich.

**Desweiteren bieten wir:** Fit for Kids Kindersport im Einzeltraining

**Geschenkgutschein:** Alle Angebote sind als Geschenkgutschein im WellFit® Bereich erhältlich.

**Kauf von Sportequipment:** möglich wie POLAR Herzfrequenzmesser, FLEXI-BAR®, XCO® TRAINER, DVD

Preisänderungen vorbehalten (Stand Okt. 2008)



**Berit Laudahn**

(Mobil: 0177-8839274)

**Berit Laudahn & Thorsten Emmerich – ein Team**

Physiotrainer

Personal Trainer

Diplom Fitnesslehrer

Gesundheitstrainer für besondere Zielgruppen

(Schwangere, Senioren, Osteoporose, Diabetiker)

Weiterhin sind wir tätig als:

Mastertrainer und Ausbilder für XCO® Walking & Running

Mastertrainer und Ausbilder für XCO® Indoor Groupfitness

Mastertrainer und Ausbilder für FLEXI-BAR®

Fortbildungen hierfür werden regelmäßig im ROBINSON CLUB

FLEESEENSEE angeboten.

**Thorsten Emmerich**

(Mobil: 0177-7659668)



## Der Wert Deiner Zeit:

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

- zu deiner Konstitution
- deinen Wünschen
- deinen Zielen

So exakt, wie ein Maßanzug!

**Der Grund für ein PersonalTraining:** Individuelle Betreuung, fachkompetente und gesundheitsorientierte Beratung, Motivation und gemeinsame auf deine Ziele durchgeführte Trainingseinheiten lassen das PersonalTraining zu einem unvergesslichen Erlebnis werden!

**Terminvereinbarung:** Im WellFit®-Bereich kannst Du feste Termine persönlich bei Berit & Thorsten vereinbaren, oder telefonisch unter 819. Gerne nimmt auch die Beauty Rezeption Termine für Dein PersonalTraining entgegen. Das Informationsgespräch ist für dich kostenlos. Schau einfach vorbei !

**Terminabsage:** Solltest Du einen Termin nicht einhalten können, sag uns bitte rechtzeitig Bescheid. Im Regelfall spätestens 24 Stunden vor Deinem Termin.

WellFit® made by ROBINSON steht für eine gesunde und genussvolle Lebensweise, die den Menschen in seiner Ganzheit begreift. WellFit® fördert ein positives Lebensgefühl, Körperbewusstsein, körperliche Vitalität und geistige Flexibilität, seelische Ausgeglichenheit sowie soziales und emotionales Wohlbefinden. Basierend auf den nachfolgenden 5 Säulen des Wohlbefindens möchte WellFit® Dir ein Stück weit Lebensqualität und Lebensfreude vermitteln.

**GroupFitness & Workout:** Qualifizierte WellFit® ROBINS führen in allen ROBINSON Betrieben trendgerechte und gesundheitsorientierte Gruppenkurse durch. Als Workout wird das Training an den Geräten im Fitness-Studio bezeichnet, das von den WellFit® ROBINS zu bestimmten Zeiten betreut wird.

**PersonalTraining:** Durch das PersonalTraining erhältst Du eine ganz persönliche Betreuung. Dein Personal Trainer führt Einzeltrainings mit Dir durch, wodurch individuelle Fitnessziele schneller und effektiver erreicht werden können. PersonalTraining wird in ausgewählten ROBINSON Clubs angeboten.

**FeelGood®:** Die Seele baumeln lassen, Zeit und Ruhe genießen, die Zeit für sich nutzen, gesund und attraktiv sein. Lass Dich verwöhnen mit Schönheits- und Entspannungsbädern, Saunen, Beauty- und Massageangeboten.

**Body&Mind:** Sanfte Fitness, mentales Training, fernöstliche Entspannungsformen sowie Körper- und Energiearbeiten fördern Deine mentale Stärke, eine positive Lebenseinstellung, innere und äußere Achtsamkeit und die Entwicklung eines neuen (Körper-) Bewusstseins. Erfahre und erlebe Dich neu bei den besonderen ROBINSON eigenen Body&Mind Programmen wie ROBINSON waves, ROBINSON balance und ROBINSON dreams oder klassischen Angeboten wie z.B. Traumreisen und Stretch & Relax.

**WellFood®:** Landestypisch, naturbelassen und basierend auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, kannst Du Dich ausgewogen, gesund und schmackhaft an unserer WellFood-Station im Restaurant ernähren.

## PERSONALTRAINING

IM ROBINSON CLUB FLEESESEE



PersonalTrainer

email: [wellfit.fleesensee@robinson.de](mailto:wellfit.fleesensee@robinson.de)

Tel.: +49 (0) 39932-80 20 819