

Wo findet das Training statt?

Je nach Wunsch:

- in der Klinik
- bei Ihnen zu Hause
- im Freien

Vorgehensweise:

- Beratungsgespräch
- Sporttherapeutische Gesundheitsanalyse
- orts- und zeitunabhängige Terminabsprache
- je nach Wunsch Re-Checks

SIE bestimmen den Starttermin für Ihr Training!

SIE bestimmen, wie häufig Sie trainieren möchten!

Das Training ist variabel für 30 Minuten à 39,- € oder 60 Minuten à 69,- € buchbar.

Sprechen Sie uns an, wir informieren ausführlich und beraten Sie gerne:

Therapieleitung Andrea Niemann,
Mobil: 0173-622 9023
oder
andrea.niemann@staatsbadnenndorf.de



AMBULANTES THERAPIEZENTRUM

Bahnhofstraße 9
31542 Bad Nenndorf
info@staatsbadnenndorf.de

Tel.: 05723 702-642

www.staatsbadnenndorf.de

Verein, Studio, Mitgliedschaft,
Vertragsbindung ...

NEIN – WAS DANN?

Fitnesstraining im Rahmen einer
persönlichen und individuellen
Betreuung durch einen Trainer

Personal Training in der Landgrafen-Klinik



mit

Ina Wollmann,
Dipl. Sportlehrerin für Rehabilitations- und
Behindertensport, Personal Trainerin
&

Christopher Neubauer,
Dipl. Sportlehrer für Rehabilitations- und
Gesundheitssport, Personal Trainer

Personal Training in der Landgrafen-Klinik



Was macht das Personal Fitness Training aus:

- zeitunabhängig
- ortsunabhängig
- effizient – schnellere Zielerreichung bei kürzerem Zeiteinsatz
- durch die 1:1 Betreuung können wir gezielt auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen und das Training individuell optimal abstimmen
- effektives Coaching
- nur wir sind Ihre Ansprechpartner
- keine Vertragsbindung oder Mitgliedschaft



Inhalt je nach Zielsetzung des Kunden:

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Beweglichkeitstraining
- Koordinationstraining
- Rumpfstabilisationstraining
- Körperwahrnehmungsübungen
- Gewichtsreduktion
- Beckenbodentraining
- Ernährungstipps
- Mentales Training, Gehirnjogging
- Entspannung



Zielgruppen:

- Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen – sowohl orthopädische Erkrankungen/Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule oder den Gelenken als auch Erkrankungen im kardiovaskulären Bereich von Bluthochdruck über Zustand nach Herzinfarkt o.ä.
- Menschen, die keine bzw. kaum körperliche Beeinträchtigungen haben und allgemein fitter bzw. leistungsfähiger werden und die Vorteile des Personal Trainings nutzen möchten