

Fitness Treff City Süd

fit und gesund das Leben genießen

Pilates, Rückenfitness, Gewichtsreduzierung,
Yoga,
Muskelaufbau, Selbstverteidigung,



PERSONAL – TRAINER

Erstellt Ihnen eine Fitness – und Gesundheitsanalyse nachdem Ihr Trainingsplan erstellt wird. Sie bekommen über Ihren Körper neue Visionen wie Sie Ihre Fitness und Vitalität verbessern können.

REHABILITATIONS- TRAINING

Sie haben Operationen oder langwierige Krankheiten hinter sich und fühlen sich schlapp und abgespannt? Unsere qualifizierten Trainer erstellen Ihnen ein auf Sie persönlich erstellten Reha – Plan

HERZ – KREISLAUF – TRAINING

Unser Gerätegestütztes Training führt nicht nur zu körperlichem Wohlbefinden, sondern kann auch viele Herz und Kreislauf - Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Thrombosen verhindern.



WARUM SIE TRAINIEREN SOLLTEN

Ein regelmäßiges und kontrolliertes Fitnesstraining, das auf Ihren Körper zugeschnitten ist...

- ... BAUT VERSPANNUNGEN AB
- ... BEUGT ZIVILISATIONSKRANKHEITEN VOR
- ... SENKT IHR INFARKT- UND KREBSRISIKO
- ... HEIZT DIE FETTVERBRENNUNG AN
- ... SORGT FÜR EINEN GUTEN CHOLESTERINWERT
- ... FÖRDERT DIE GEWICHTSREDUZIERUNG
- ... STABILISIERT UND ENTLASTET DIE GELENKE
- ... HILFT DIABETIKERN
- ... STÄRKT IHR IMMUNSYSTEM
- ... VERLANGSAMT DEN ALTERUNGSPROZESS

STARTEN SIE AM BESTEN NOCH HEUTE!

Fitness Treff City Süd
Inh. Karina Köver
Gotenstr. 4
20097 Hamburg

Tel.: 040 – 23 01 56
Fax: 040 – 236 93 13

Kostenfreies Probetraining

Wir bieten Ihnen gerne die Möglichkeit eines kostenfreien Probetrainings. Sie erhalten hierfür ein „Personal-Trainer“, der eine Bedarfsanalyse und individuellen Trainingsplan erstellt und Sie an den Geräten betreut.