

Fitness Treff City

Süd

fit und gesund das Leben genießen

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



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 steigern können.

GEWICHTSABNAHME

Durch körpergerechtes, gewichtsreduzierendes „Fettburner – Training“ und individuellen Ernährungsplan nach Fettpunktesystem wird Ihr Gewicht reduziert ohne Jojo - Effekt. Wöchentlich finden Protokollauswertungen mittels Gewichts- und Körperfettmessung, sowie eine Gruppenbesprechung statt.

RÜCKENPROBLEME

Ein gesunder Rücken bedeutet Schmerzfreiheit, Wohlbefinden und eine höhere Leistungsfähigkeit im Beruf und Freizeit. Die einzige Möglichkeit, langfristig ohne Rückenschmerzen den Alltag zu bewältigen, ist ein gesundheitsorientiertes Krafttraining für den Rücken sowie unsere Rückenschule, bestehend aus chiropraktischen Übungen.

NEU STRESSBEWÄLTIGUNG

Ihr persönlicher Stressquotient dominiert Ihr Leben.

Wir ermitteln per Computer Ihren Stressquotienten und helfen Ihnen durch wissenschaftliche Methoden, wie Kohärenz-Training mittels Atemtechnik und progressiver Muskelentspannung Ihren Stressfaktor dauerhaft zu reduzieren.

WARUM SIE TRAINIEREN SOLLTEN

Ein regelmäßiges und kontrolliertes Fitnessstraining, 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
- ... STABILISIERE UND ENTLASTET DIE GELENKE
- ... HILFT DIABETIKERN
- ... LINDERT ARTHRITISCHE SCHMERZEN
- ... STÄRKT IHR IMMUNSYSTEM
- ... VERLANGSAMT DEN ALTERUNGSPROZESS

STARTEN SIE AM BESTEN NOCH HEUTE



**Kindersport
ab 5 Jahre**



**Nordic
Walking**



**Tae Bo, Kick-Fit,
Gymnastik**

Fitness Treff City Süd
Inh. Karina Köver
(am Berliner Tor)
Gotenstr. 4
20097 Hamburg

☎: 040 – 23 01 56
☎: 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. Dieses Probetraining beinhaltet ebenfalls eine Bedarfsanalyse und Erstellung eines individuellen Trainingsplans.