

100% individuelle Trainingskonzepte bietet Lutz Havenstein vor Ort

Personalisiertes Training für Fitness, Kräftigung, Prävention & mehr Mobilität!



Du hast keine Zeit zum Trainieren?! Dir fehlt Motivation, Bewegung, Kraft?! Du hast zu wenig Ausdauer, Gelenk-, Rückenprobleme, Übergewicht?! Dann lohnt es sich beim Personaltraing Lutz Havenstein und seinem engagierten Team vorbeizuschauen.

Kurze Wege sind dank des neuen Standortes in Schöneiche-Fichtenuau möglich: Hier befindet sich direkt am Waldrand das neue Mikrostudio mit den dazugehörenden Außenbereichen.

Individuelle professionelle Betreuung, der Mix aus Begeisterung und körperlicher Aktivität, aber auch eine hohe Effizienz zum Erreichen Ihrer Ziele, machen jede Trainingseinheit zu einer besonderen Erfahrung. Egal ob Neueinsteiger oder Fortgeschrittene, verschiedenste Trainingsmöglichkeiten für sämtliche Leistungsniveaus werden abwechslungsreich und leistungssteigernd umgesetzt.

Dreidimensionales funktionales Training, Beweglichkeit, Koordination, Stabilisation und eigene Wahrnehmung für ein neues

körperliches und seelisches Gefühl. Selbstverständlich lässt es sich auch zu zweit trainieren. Dann sparen Sie sogar mindestens 40% des Einzelpreises.

Mit viel Motivation und Freude betreut Lutz Havenstein auch sehr gern Gruppen ab 3 Personen jeden Alters in den unterschied-

lichsten Kursformaten, auch mobil außer Haus. Zeitlich orts- und wetterunabhängig kann im hauseigenen Mikrostudio, dem direkt angeschlossenen Außenbereichen oder einem Ort Ihrer Wahl trainiert werden.

Zu wichtigen Themen wie Prävention, Gesundheitstraining, Gewichtsreduzierung, Fettabbau, Verbesserung Ihrer Fitness, fitter für den Alltag, Kraftausdauer, Ernährung und Gesundheit werden Sie regelmäßig beraten, informiert und Trainingspläne individuell angepasst.

Unser Team geht auf Info-Tour:
Wir freuen uns, Sie vom 14. bis 16. Juni an unserem Stand zum Heimatfest begrüßen zu können. Spaß, Sport und Infos zu unseren Angeboten – seien Sie gespannt auf uns, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ausführlichere Informationen finden Sie auf der Webseite www.Lutz-Havenstein.de oder Sie rufen einfach mal unverbindlich durch unter 0163-269 29 00.