

Personal Fitness Training jetzt auch für SeniorInnen in Schöneiche

Zum Heimatfest am 11. Juni mit Info-Stand

Trainieren Sie bei uns in Schöneiche-Fichtenau: In einem modernen Mikrostudio mit Kursräumen und den dazugehörigen Außenbereichen direkt am Waldrand für Personalfitnesstrainings, EMS, Flexibar, Yonga® und auch Cycling Kurse.



Fitnesscoach & Yongetrainerin Anja Merten mit Personalfitnesstrainer Lutz Havenstein beim Training

Individuelle professionelle Betreuung, der Mix aus Begeisterung und körperlicher Aktivität, aber auch eine hohe Effizienz zum Erreichen Ihrer Ziele, machen jedes Training und jeden Kurs zu einer besonderen Erfahrung. Egal ob Neueinsteiger oder Fortgeschrittene, verschiedenste Trainingsmöglichkeiten für sämtliche Leistungsniveaus auch bei leichten physischen Einschränkungen werden abwechslungsreich und präventiv umgesetzt.

- Funktionales Training, Koordination, Stabilisation, Gleichgewicht, Sturzprävention, Rücken- und Gelenkschulung, eigene Wahrnehmung für ein neues körperliches und seelisches Empfinden.
- Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer für mehr Alltagstauglichkeit.

- Kräftigendes, gelenkschonendes und körperstraffendes EMS Training.
- Cycling für eine bessere Kondition und Fettverbrennung.

Vorteile bei unserem

Personalfitnesstraining:

- Hohe Flexibilität und unabhängige Trainingskonzepte
- Abwechslungsreiche Trainingsformate
- Frei von Vertragsbindung und Mitgliedschaft

Selbstverständlich lässt es sich auch zu zweit trainieren. Dann sparen Sie mindestens 40% des Einzelpreises.

YONGA® mit Anja

Bei Yonga® sorgen Einflüsse zum Beispiel aus Qi-Gong, Yoga und Tai Chi für ein modernes holistisches Training. Hektik und Stress sind häufig Bestandteile unseres Alltags. Wir wünschen uns einen Ausgleich: Zeit für Gedanken, Freude an Bewegung und Auftanken von Energie. Gleichzeitig durchlaufen wir mit der Natur die Jahreszeiten. Sie bestimmen unsere Energie, stellen uns vor unterschiedliche Herausforderungen und geben uns verschiedene Möglichkeiten. Die Choreografie der Bewegungen sind abgestimmt auf die Musik. Neben Anforderungen in Bezug auf Koordination und Kraft wird dem Focus auf Atmung und Wahrnehmung Raum gegeben.

Wir freuen uns, Sie an unserem Informationsstand auf dem Heimatfest Schöneiche am Samstag, den 11. Juni von 9 bis 17 Uhr begrüßen zu dürfen!

Weitere Informationen:

www.Lutz-Havenstein.de
Tel.: 0163 / 269 29 00