

# Personal Training

Personal Training ist eine innovative Dienstleistung im Bereich Sport und Gesundheit.

Im Mittelpunkt steht die One-to-one-Betreuung des Kunden.

Gesundheit, Wohlbefinden und das Erreichen Ihrer persönlicher Ziele stehen im Vordergrund dieser Dienstleistung. Der Personal Trainer ist umfassend und ganzheitlich qualifiziert und bietet eine Reihe verschiedener Sport- und Trainingsmöglichkeiten.

Ihr Nutzen ist eine langfristige, regelmäßige, persönliche, umfassende und an Ihren Zielen orientierte one-to-one-Betreuung und eine Steigerung Ihrer Lebensqualität.

Personal Training ist zeitlich und örtlich flexibel.

## **JÖRG LINDER Personal Training bietet Ihnen**

- > eine umfassende und ganzheitliche Gesundheitsbetreuung
- > unterschiedliche Sportarten und Trainingsformen
- > systemisches Coaching
- > Ernährungsberatung und Gewichtsmanagement
- > Entspannungs- und Mentaltraining

## **Vorteile von JÖRG LINDER Personal Training**

- > individuelle Betreuung
- > maßgeschneidertes Trainingsprogramm
- > zielorientiertes und effektives Training
- > Zeitersparnis

## **Ziele von JÖRG LINDER Personal Training**

- > Gesundheit
- > Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit
- > Spass
- > Erhöhung Ihrer Stresstoleranz
- > Prävention
- > Entspannung

## **Erstkontakt zum Kennenlernen**

Bei einem kostenfreien Erstkontakt steht das Kennenlernen und die erste Abklärung Ihrer persönlichen Zielvorgaben im Vordergrund. Fragen, Anregungen und Ihre persönlichen Vorgaben haben hier Platz. Wenn sie über ärztliche Unterlagen verfügen, können Sie diese gerne mitbringen.

> Vereinbaren Sie einen Erstkontakt!

© JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®