Sportpark Isernhagen

SPORT · HOTEL · RESTAURANT

„Mensch, beweg Dich!"

Das 10 Wochen-Fitmacher-Programm.

Mit Personal-Trainerin Ulrike Dörge.

- Zusammenhänge im eigenen Körper besser verstehen.
- Das individuelle Trainingsprogramm für sich entwickeln.
- Mit Köpfchen fit werden und bleiben wollen.

+ 45 Minuten aktives, effizientes Training

je 45 Minuten Gesundheitswissen à la carte

Woche 1
Herz – Motor der Energie

Woche 2
Wirbelsäule – Kreuzschmerzen passé

Woche 3
Brust, Bauch, Rücken – Kraft im ganzen Oberkörper

Woche 4
Beine – gezielter Muskulaturaufbau

Woche 5
Beweglichkeit – Lebensfreude und gute Haltung

Woche 6
Mit Köpfchen – Wie oft? Wie viel? Wie lange?

Woche 7
Alltagstauglichkeit – der ganz eigene Trainingsplan

Woche 8
Trainingstagebuch – erprobtes Erfolgsprogramm

Woche 9
Praxis-Test

Woche 10
Weitermachen, Spaß haben, beweglich sein

Einzelne Themen sind aus dem Programm herauslösbar und können separat gebucht werden.

Wo?
im Fitness-Studio des Sportparkes oder an Orten Ihrer Wahl

Fragen / Anmeldungen:
Ulrike Dörge
www.ihre-personal-trainerin.de
info@ihre-personal-trainerin.de
Tel.: 0511 - 7860027
Mobil: 0170 - 1610 775

flowarts
IHRE PERSONAL TRAINERIN