

INHOME FITNESS

... bedeutet individuelles, zeitlich flexibles Fitness- und Gesundheitstraining zu Hause.

Fit in den eigenen vier Wänden – in vertrauter Umgebung.

Ich erstelle für Sie ein persönliches und ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Fitnessprogramm.

Werden Sie fitter und halten Sie sich gesund!

Personal Fitness Training zu Hause – die Vorteile für Sie:

- **geringer zeitlicher Aufwand ca. 20 – 45 min/Einheit**
- **hoher Nutzen und hohe Effektivität**
- **Sport in vertrauter Umgebung ohne störende Einflüsse**
- **Zeitersparnis ohne Anfahrtswege und Parkplatzsuche**
- **keine zusätzlichen Kosten für Räumlichkeiten**
- **sinnvoller Gebrauch evtl. angeschaffter Fitnessgeräte**
- **Beratung, Betreuung und Motivation durch einen Diplom-Sportlehrer**
- **u.a.m.**

Das Training wird teilweise mit Kleingeräten durchgeführt (z.B. Matten, Kurzhanteln, Theraband und Physioball, Pilatesrolle, etc.).

Schwerpunkt meiner Einheiten ist ein gesundheitsorientiertes, individuell abgestimmtes und körper- und figurformendes Fitnessstraining. Sollten bei Ihnen Ausdauergeräte wie Ergometer, Ellipsengerät, o.ä. schlummern, so können diese in ein effektives Ausdauer- und Gewichtsreduktionsprogramm mit einbezogen werden!

Die Kosten sind abhängig von Zeit, Ort und Umfang des Trainings. Verabreden Sie ein kostenloses Beratungsgespräch. Ich freue mich auf Sie!

Ihr Olaf Kramer

Fitness & Ernährung

Gewichtsmanagement

Bodyforming

und mehr

Olaf Kramer

Dipl. Sportlehrer

mobil 0172-3686081

info@ok-personaltraining.de

www.ok-personaltraining.de



PERSONAL FITNESS TRAINER

zusammen bewegen
gemeinsam weiterkommen
Ziele erreichen

INHOME FITNESS

