



PERSONAL FITNESS TRAINING BELLA TOSKANA

Individuell & effektiv mit unserer
Personal Trainerin



Find YOUR perfect level!



WAS IST IHNEN WICHTIG?

- Grundlagen-Training
- Figur-Optimierung & Fatburning
- Ausdauer-Training
- Herz-Kreislauf-Training
- Rücken- und Bauch-Training
- Muskelaufbau
- Steigerung der Beweglichkeit
- Muskel-Elastizität & aktive Entspannung

VORTEILE EINES PERSONAL FITNESS TRAININGS

- Gemeinsames Training
- Individuell
- Effektiv
- Motivierend
- Abwechslungsreich
- Zeitlich flexibel
- Hier vor Ort



INDIVIDUELLES TRAINING FÜR JEDES FITNESS LEVEL!

Ob alleine oder in der Gruppe, für eine Stunde oder für ein umfangreicheres Programm – nutzen Sie Ihren Aufenthalt in der Villa Toscana, um auch Ihre persönlichen Fitness-Ziele zu erreichen.

Unsere Personal Trainerin erstellt für Sie ein auf Ihre persönlichen Wünsche und Ziele abgestimmtes, effektives Trainingsprogramm. Das gemeinsame Training in unserem hauseigenen Fitnessbereich garantiert die ergonomisch richtige Ausführung und volle Motivation für einen maximalen Trainingserfolg.



KOMBINIERBARE VIELFALT. FÜR EIN INDIVIDUELLES TRAINING.

PERFORMANCE

Wir trainieren Kraft, Kraft-Schnelligkeit, Koordination und Stabilität. Mit und ohne Geräte – kombiniert mit Intervall-Einheiten bringen wir Ihren Stoffwechsel auf Touren.

CARDIO

Unser gemeinsames Herz-Kreislauf-Training mit einem Ausdauerzirkel oder verschiedenen High-Intensity-Interval-Trainings (HIIT), wie z. B. Tabata-Training, lässt Sie an Ihre Belastungsgrenzen gehen und steigert enorm Ihre Kondition.

PUMP

Muskelaufbau und Muskelkräftigung stehen im Fokus. Egal ob Beine, Brust, Rücken, Schultern oder Bauchmuskeln. Wir trainieren mit Lang-/Kurzhandeln, an verschiedenen Kraftmaschinen oder mit dem eigenen Körpergewicht.



FUNCTIONAL

Für mehr Beweglichkeit im Alltag. Wir verbessern Ihre Koordination, Stabilität und Balance und trainieren z. B. mit Pezzi-Bällen, Balance-Bords oder Flexi-Bars.

BODEGA moves®

Als eine der deutschlandweit ersten lizenzierten BODEGA moves® Trainerinnen führe ich Sie durch ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout, welches viele Elemente des Vinyasa-Power-Yoga integriert. Körperstraffung und Fatburning stehen im Zentrum.

SOUL

Ob reines Stretching, eine Entspannungsreise, progressive Muskelentspannung oder ein beweglichkeitsförderndes Training mit der Faszien-Rolle – Sie werden sich richtig gut fühlen und Energie tanken.



„Von einem Personal Fitness Training profitieren Sie langfristig, denn danach wissen Sie, welche Trainingsform am besten zu Ihnen passt – auch in Zukunft!“

Vereinbaren Sie Ihre Termine bitte unter 0172 - 62 50 377 oder petraschmitt@gmx.biz

Petra Schmitt
PERSONAL TRAINING BELLA TOSKANA

