

Sie möchten noch mehr erfahren?

Besuchen Sie doch simplyyou im Internet: www.leichtigkeit-mit-simplyyou.de.
Dort finden Sie Informationen zu aktuellen Angeboten, Geschenkgutscheinen
und zur Bonuskarte.



simplyyou

DER WEG ZUR LEICHTIGKEIT

www.leichtigkeit-mit-simplyyou.de

PERSONAL TRAINING

Sie möchten mehr Sport treiben, haben gesundheitliche Beschwerden oder einfach wenig Zeit?

Fehlt es Ihnen an Motivation oder mögen Sie lieber allein statt in der Gruppe Sport treiben? Möchten Sie jemanden an Ihrer Seite wissen, der Sie motiviert, Ihnen ein abwechslungsreiches Training bietet und sich Ihrem Zeitplan anpasst?

Dann habe ich die Lösung für Sie:

Simplyyou bietet Ihnen maßgeschneidertes, gesundheitsorientiertes und ganzheitliches Einzeltraining an. Gemeinsam arbeiten wir an Ihren Zielen und erreichen diese mit einem effektiven Training. Neben dem Bestreben, den Körper zu straffen und Fett zu reduzieren, kann zum Beispiel auch die Steigerung der Leistungsfähigkeit im Fokus stehen.

Mit funktionellen Übungen trainieren wir komplexe Bewegungsabläufe, um nicht nur die Skelettmuskulatur, sondern auch die

tiefliegende Stütz- und Haltemuskulatur zu kräftigen. Somit verbessern wir nachhaltig die Stabilität in den Gelenken, die Körperspannung und Haltung sowie die Beweglichkeit. Wir sorgen damit für mehr Leichtigkeit im Alltag, lindern Ihre körperlichen Beschwerden und senken außerdem das Verletzungsrisiko.

Gerne besuche ich meinen Kunden zu Hause, trainiere Sie in der freien Natur oder auch in angemieteten Räumen ganz in Ihrer Nähe.

Als perfekte Ergänzung und Belohnung nach einem intensiven Training, biete ich Ihnen tiefenwirksame oder entspannende Massagen an.

Ich werde Sie gerne auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit begleiten.

Ihre Stefanie Treuholz

