



Raus aus der Komfortzone!

DER KOOTSCH

Fitness- und Personaltraining

PERSONAL TRAINING BEIM KOOTSCH

*Du kannst Erfolg oder Ausreden haben.
Nicht beides!*

Gemeinsam erreichen wir Deine Ziele und haben diese ganzheitlich im Blick. Von der Körperanalyse über das maßgeschneiderte Training, die Ernährungsberatung oder den Motivations-Kick.

Vereinbare noch heute Deine persönliche Beratung!

Der Kootsch - Fitness und Personal Training

Tel: 0152-24562097 (Lukas)

Email: lukas@derkootsch.de

www.fitness-derkootsch.de



SO PROFITIERST DU VOM PERSONAL TRAINING

- Maßgeschneidert zum Erfolg: Personal Training orientiert sich ganz an Deinen Zielen und Voraussetzungen
- Du profitierst von unserer Expertise und jahrelanger Erfahrung als Trainer
- Personal Training ist höchst effektiv und effizient, denn die Belastungssteuerung und Trainingsvariation hat nur Dich im Fokus
- Risikominimierung: Dein Trainer hat alles im Blick. So minimierst Du das Risiko von Fehlbelastungen und Verletzungen
- Ein Maulkorb für den Schweinehund: beim Personal Training beschummelt man sich nicht selbst
- Ideal für alle mit medizinischer Vorgeschichte, denn bei ihrem Trainer sind sie gut aufgehoben.