

FITelligence

Gönnen Sie sich mehr Wohlgefühl.
Personal Training nur für Sie.

bewegt!



Personal Training bedeutet für Claudia Müller-Ostenried, Sie als ganzen Menschen in Form zu bringen. Damit wachsen Kondition und Lebensfreude gleichermaßen. Gewicht und Beschleunigung verlieren sich im Alltag. So finden Sie mühelos eine gesunde Balance in Ihrem Leben. FITelligence® bewegt auf allen Ebenen und führt Sie in Ihrem Tempo zu Ihrem persönlichen Ziel:

Gewichtsreduktion, Körperstraffung, Kondition, Muskelaufbau, Rückentraining, Golf fitness, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung und Ernährung.

Die wichtigste Trainingseinheit heißt Lebensfreude.

Viel Training bringt oft nur viel Muskelkater. Deshalb setzen Sie besser auf Klasse statt auf Masse. Selbst wenn Sie anfangs nur 15 Minuten täglich selbstständig trainieren. Das Trainingskonzept von FITelligence® mit sinnvollen Korrekturen und ständiger Motivation hilft Ihnen, Ihr Trainingsziel optimal zu erreichen. Und dieses richtet sich ganz nach Ihren individuellen Wünschen. Sei es frühmorgens zu Hause, im Fitnessstudio oder spät abends an der frischen Luft.



Mehr Bewegung mit

Nordic Walking

Jogging

Cross Trainer

Rudergerät

Laufband

Ergometer

Golf-Fitness

Krafttraining mit:

Körpergewicht

Hanteln

Tubes & Flexbändern

Flexibar



Körperliches Wohlbefinden beginnt im Kopf.

Wir leben in einer Zeit, die in höchstem Maße Flexibilität, Mobilität und Vitalität von jedem Einzelnen verlangt. Deshalb ist eine positive mentale Einstellung nicht nur für Ihren Trainingserfolg eine wichtige Basis. Sie bietet auch im Alltag mehr Leistungsfähigkeit und Spaß. Durch gemeinsame, aktive wie passive Entspannungstechniken gewinnen Sie die wesentlichen Komponenten eines sinnvollen Lebens zurück: Gesundheit und Wohlbefinden.

Mehr Entspannung mit
Pilates
Yoga
Tai Chi
Qi Gong
Progressive Muskelrelaxation
(nach Jacobsen)
Aktives und passives Dehnen
Entspannungsmassagen



Personal Training geht auch nach dem Sport weiter.

FITelligence® macht weiter, wo andere aufhören: Beim Rundum-Service. Claudia Müller-Ostenried unterstützt Sie bei der Auswahl der richtigen Ausrüstung, erledigt Ihren Wocheneinkauf und füllt auf Wunsch Ihren Kühlschrank. Denn optimale Ergebnisse und dauerhaften Erfolg können Sie nur erzielen, wenn Sie beste Bedingungen haben. Darum kümmert sich FITelligence® – damit es Ihnen gut geht.

Mehr Service mit
Ernährungsplan
in Zusammenarbeit mit
Ärzten und Heilpraktikern
Wocheneinkauf von
Nahrungsmitteln
Lieferung nach Hause
Beratung und Kauf von
Sportkleidung und
Trainingsausrüstung



„Das Miteinander ist für den Trainingserfolg am wichtigsten. Darum bringe ich meinen Kunden immer hohe Aufmerksamkeit und offene Anerkennung entgegen.“ (Claudia Müller-Ostenried)



Ganzheitliches Personal Training
Regerstrasse 9
85655 Grosshelfendorf
Telefon (0 80 95) 87 17 72

Telefax (0 80 95) 87 17 73
Mobil (01 77) 7 07 25 80
info@FITelligence.de
www.FITelligence.de

Unverbindliches Beratungsgespräch jederzeit möglich.