

## 10 Gründe, in Personal Fitness Coaching zu investieren

1. Personal Fitness Training ist ein intensives Erlebnis und bringt Sie sicherlich voran.
2. Sie können Zeit und Ort im Personal Training bestimmen. Dadurch entfallen zeitraubende Fahrten und Sie bleiben flexibel.
3. Sie bekommen im Training 100 % meiner motivierenden Aufmerksamkeit.
4. Ich als Ihr Coach setze mich mit meiner Kompetenz & Erfahrung dafür ein, dass Sie Erfolg haben.
5. Das Training holt Sie da ab wo Sie sind, und passt sich an Ihr Tempo an.
6. Ich beachte Ihre persönlichen Besonderheiten und Vorlieben.
7. Sie erreichen schnell und effektiv Ihre Ziele. Sie sehen und fühlen bereits nach kurzer Zeit positive Veränderungen.
8. Im Personal Fitness Training kümmere ich mich um alle Belange, die Ihre körperliche Fitness, Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Lebensgefühl betreffen. Sie buchen mit mir gleichzeitig eine persönliche Fitness Trainerin, eine einfühlsame Beraterin und einen kompetenten Coach.
9. Ihre Potentiale werden gefördert, Sie bekommen mehr Dynamik, straffen Ihren Körper und können sich einfach rundum wohlfühlen.
10. Sie bekommen ein wertvolles exklusives Einzeltraining.



## 10 Gründe, in Personal Fitness Coaching zu investieren

### Was ist Personal Fitness Coaching?

Jeder erfolgreiche Leistungssportler und jeder erfolgreiche Schauspieler verdankt viel einem persönlichen Trainer, Coach oder Mentor.

***Ich helfe Ihnen durch qualifiziertes persönliches Fitness Training ihre Lust am Leben, Ihre Vitalität und Ihr körperliches Wohlbefinden merklich zu verbessern.***

### Investieren Sie in eine gesunde Zukunft.

Durch das persönliche Fitness Training können Sie

- Ihre Energie und Ausdauer steigern
- beweglicher und dehnfähiger werden
- Rückenschmerzen vorbeugen
- Ihr Wunschgewicht erreichen
- Müdigkeit gegen Vitalität und Tatendrang tauschen
- Muskulatur aufbauen und Ihren Körper formen und straffen
- geschmeidiger in Ihren Bewegungen werden
- Ihr Ernährungsverhalten nachhaltig positiv verändern
- Sich allgemein körperlicher wohler fühlen
- an Selbstvertrauen, Ausstrahlung und Attraktivität gewinnen
- öfter guter Laune sein

...und...

Wir trainieren und ernähren Ihren Körper so, dass er mehr Endorphine produziert.



## 10 Gründe, in Personal Fitness Coaching zu investieren

### Ihre Vorteile:

Da ich Ihr persönlicher Coach bin, bekommen Sie eine auf Sie abgestimmte Trainingsplanung inklusive Flexibilität, Effektivität, Erfolgskontrolle.

- Während der ganzen Trainingszeit bin ich mit meiner Aufmerksamkeit für Sie da.
- Sie profitieren von meinen Ausbildungen und Erfahrung und müssen sich die Informationen nicht selbst zusammensuchen.
- Sie erreichen Ihre Ziele schneller als im Fitness Studio.
- Sie brauchen nur sich, um alles andere kümmere ich mich.
- Sie bekommen ein breites Leistungsspektrum.
- Das Training kann an verschiedenen Orten stattfinden. Bei Ihnen zu Hause, Outdoor, im Büro, in meinem Arbeitsraum.
- Ich stelle mich zeitlich auf Sie ein. Wir können auch zu ungewöhnlichen Zeiten trainieren.
- Sie werden besser, ausdauernder, kräftiger? Die Anforderungen werden größer! Mit Geduld und Disziplin erhöhen wir Ihre Leistungsfähigkeit mit regelmäßiger Trainingssteigerung.



## 10 Gründe, in Personal Fitness Coaching zu investieren

**Fitness Training für mehr Energie und Leistungsfähigkeit im Alltag**  
(Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit, Flexibilität, Koordination, Balance)

- Walking
- Laufen für Anfänger
- Aqua Fitness
- Pilates
- Schwimmen
- Gymnastik für mehr Flexibilität
- Poweryoga
- Gesundheitsorientiertes Krafttraining
- Beweglichkeitstraining
- Koordinationsübungen
- Prävention von Muskeldysbalancen und Rückenproblemen.
- Spezielles Rückentraining

**Trainingsgeräte die zum Einsatz kommen können:**

- Medizinball
- Pezziball
- Hanteln
- Therabänder
- Balanceboard
- Mini-Trampolin

Rufen Sie mich zur Terminvereinbarung an: 0178 - 88 419 88  
oder schicken Sie eine Mail an [info@vitalpotential.de](mailto:info@vitalpotential.de)

*Ihre Nicole Quast*

