

# Ziel

In einem gesunden Körper  
wohnt ein gesunder Geist.  
Ein gesunder Geist braucht  
einen gesunden Körper.

Erst wenn wir beides durch Prävention, Rehabilitation und Heilung aufrecht erhalten, erlangen wir ganzheitliche Gesundheit. Diese ist für den gesellschaftlichen, beruflichen und inneren Erfolg unabdingbar. Sie werden Ihre Einstellung und Ihr Stressverhalten ändern, Hürden einfacher nehmen und sich selbstbewusst und hoch motiviert Ihren Zielen nähern.

Mit unserem exklusiven Personal Training und Sports Management wollen wir Sie in erster Linie gesund halten und Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit durch Ihr Wohlbefinden steigern.



## Ihr Team

Alain Gussmann ■ Fitnesstrainer,  
Schwimmtrainer, Nordic-Walking Instructor,  
Ernährungsberater, Lauftrainer, Gesundheitstrainer

Kim-Jasmin Zeitträger ■ Fitness- und Aerobictrainerin,  
Pilates- & Yogatrainerin, Nordic Walking Instructorin

Benni Erdmann ■ Fitnesstrainer, Gesundheitstrainer,  
Lauftrainer, Box Trainer, Core-Trainer

Dr. Mark A. Wolter ■ Facharzt für Chirurgie und  
Ästhetische Operationen

Juri Dalski ■ Dipl. Physio- & Manualtherapeut,  
Diplomsportlehrer

Dr. Daniel Hoffmann ■ Orthopäde



Inh. A. Gussmann  
Mobil: 0171/2 70 69 99  
Fax: 030/2 18 81 81  
E-Mail: gussmanns@gmx.de  
Web: www.gussmanns.de

Léonce



# Inhalte



## FITNESS

- Mental Training
- Problemzonentraining
- Gewichtsreduzierung
- Rehabilitation – Sportverletzungen, Disbalancen
- Muskelaufbau
- Bodystyling
- Schwangerschaftsgymnastik
- Jugend- und Seniorentaining
- Rückenschule
- Gesundheitstraining
- Physiotherapie
- Orthopädie
- Actors Training

## METHODE

- Aqua Aerobic
- Yoga
- Pilates
- Fußreflexzonenmassage
- Widerstandstraining (Hanteln/Maschinen)
- Schwimmtraining
- Power Plate Training
- Nordic Walking/Nordic Jogging
- Inline Skating
- Lauftraining
- Ernährungsberatung
- Kampfsportaerobic
- Box-Training (Managerboxen)
- Aroha
- Massage (Krankengymnastik)
- 1:1 Personaltraining
- Paar-Training
- Kleingruppentraining (max. 3-5 Personen)
- Firmentraining



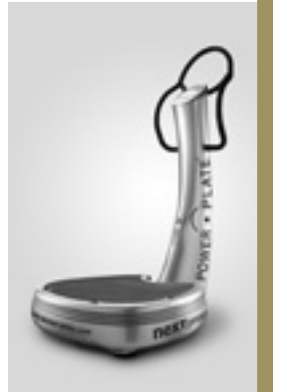
## SUPPORT

- Equipmentkauf
- Nahrungsergänzungsmittel
- Einrichtung & Konzeption Fitness & Trainingsbereiche

# Durchführung

## WO & WANN

- in Ihren Pausen & Ihrer Freizeit
- vor oder nach Ihrer beruflichen Tätigkeit
- wir kommen zu Ihnen nach Hause oder zu Ihrer Arbeitsstelle
- in Schwimmhallen, Fitnessstudios, Sportanlagen
- in freier Natur
- im Hotel



## WIR BRINGEN MIT

- gute Laune
- Motivation
- Erfahrung
- Musik
- mobile Massagebank

## SIE BENÖTIGEN

- den Mut zum ersten Schritt
- Spass

Art und Dauer nach Absprache und individueller Zielsetzung.

Training in den Sprachen: Englisch, Französisch, Russisch und Hebräisch