



fit in den frühling

Gussmann's Personal Training



Gehörte „mehr Sport machen“ auch zu Ihren Vorsätzen fürs neue Jahr? Und jetzt, wenn die Jahreszeit naht, in der man wieder Haut zeigt, wollen Sie ganz schnell die überflüssigen Pfunde verlieren? Warum also nicht ein paar Tage die Woche mehr trainieren, denken Sie, schließlich haben Sie sich ja so lange auf der

Couch rumgedrückt... Bei allen guten Vorsätzen: Lassen Sie es lieber ruhiger angehen! Die Pölsterchen haben sich nicht von heute auf morgen entwickelt und sie los zu werden, wird ebenfalls einige Zeit brauchen. Mit nur zwei Laufeinheiten pro Woche – aber dafür jede Woche! – lässt sich auf Dauer viel mehr erreichen, als wenn Sie kurzfristig „aufs Gas treten“, aber dann so überlastet sind, dass Ihr innerer Schweinehund Sie in den folgenden Wochen nicht mehr vom Sofa lässt. So wie alles im Leben eine gesunde Balance braucht, benötigen auch Sie das richtige Verhältnis von Belastungs- und Erholungsphasen. Bauen Sie Ihr Training langsam auf und optimieren Sie es Stück für Stück. Gewöhnen Sie Ihren Körper an Ihr neues, sportliches Leben, denn Ihre Muskeln und Bänder, Ihr Nerven-, Immun- und Herz-Kreislauf-System passen sich unterschiedlich schnell an die neue Belastung an. So kommen Sie in den Genuss einer verbesserten Lebensweise und es kostet nicht einmal viel Zeit. Gerne helfen wir Ihnen dabei, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen – mit Ihrem persönlichen Trainingsplan und der optimalen Umsetzung. Probieren Sie es einfach mal aus, wir freuen uns auf Sie!

Gussmann's Personal Training / Terminvereinbarung mit Alain Gussmann
mobil (0171) 270 69 99 / Kim-Jasmin Zeitträger mobil (0163) 219 19 73 / Oliver Stolz
mobil (0176) 22 28 31 59 / Weitere Infos unter www.gussmanns.de gussmanns@gmx.de