



## Personal Training Premium Private

### 21 Units – Ihre Challenge

Fit für Ihren Auftritt

#### **Trainiere – dort wo Du bist | Für einen überzeugenden Auftritt braucht es auch Ihren Körper.**

Sie wissen um die Wichtigkeit von regelmäßigem Sport und ausgewogener Ernährung Bescheid – aber Ihr berufliches Setting arbeitet schwer dagegen?

Ihre Arbeitswoche umfasst viele Stunden und sprengt den 9to5 Job um Längen?

Sehen und gesehen werden ist Teil Ihrer Aufgabe – aber es muss ja nicht unbedingt im verschwitzten Zustand während eines Trainings sein?

Sie kennen Ihr körperliches Ziel, aber Ihre Realität ist davon noch weit entfernt?

Sie möchten trainieren – exklusiv, individuell und nachhaltig?

#### **21 Units**

Muster und Gewohnheiten entstehen über den Zeitraum von 21 Tagen. Definieren Sie gemeinsam mit Arabelle Kamler Ihr persönliches Ziel und lassen Sie Ihre alten Verhaltensmuster und schlechten Angewohnheiten hinter sich. Ob bei Ihnen zu Hause, Outdoor oder in unserem exklusiven Fitnessstudio – unsere Top-Trainer begleiten Sie über 21 Units zu Ihrem persönlichen Wunschziel. Unser Service ermöglicht es Ihnen, Ihren anspruchsvollen Job und Ihr körperliches Wohlbefinden SMART zu vereinen und Ihren inneren Schweinehund rasch zu überwinden. Mit einem auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainings- und Ernährungsplan ermöglichen wir es Ihnen, motiviert neue Gewohnheiten zu entwickeln und fit für Ihr Business zu bleiben.

(Anmerkung: **SMART** – Spezifisch + Messbar + Akzeptiert + Realistisch + Terminiert)

#### **Aufbau**

Erstgespräch (1h) + 21 Units zu je 1h, wahlweise bei Ihnen zu Hause, Outdoor oder in unserem Studio

Im Rahmen eines persönlichen Erstgespräches mit Arabelle Kamler werden Ihr Ist-Stand eruiert (Muster und Gewohnheiten, Herausforderungen und Fallen) und Ziele SMART definiert. Die anschließenden 21 Trainingseinheiten mit Ihrem persönlichen Fitnesscoach gewähren, dass Sie Ihr Ziel effektiv erreichen und motiviert am Ball bleiben.

#### **Zielgruppe**

Menschen, die ihre Gesundheits- und Leistungsbilanz durch ein berufs- und alltagstaugliches Konzept in den Gewinn führen und effektiv, maßgeschneidert und in geschütztem Rahmen neue Muster und Gewohnheiten trainieren wollen.

„Früher habe ich sehr viel trainiert und jetzt schaffe ich das ganze Programm in einer Stunde am Pilates Reformer, da die Effektivität des Pilates Reformer so enorm ist, dass ich mir alle anderen Trainings erspare. Durch die Anstrengung und die gleichzeitige Dehnung bei Pilates fühle ich mich nachher leichter und entspannter. Außerdem spüre ich positive Auswirkungen auf meine Knochendichte.

Optisch hat sich auch einiges verbessert (das ist sogar meinem Arzt aufgefallen).“

**Monika F.**

„Ich danke Frau Kamler für die Unterstützung bzw. kompetente Beratung meiner Tochter. Meine Tochter hat sich sehr wohl in der schönen und persönlichen Umgebung im Fitnessstudio gefühlt. Sie hat die Informationen und Übungen in ihrem Alltag eingearbeitet. Auch das facettenreiche Wissen betreffend Ernährung hat meiner Tochter sehr geholfen. Wir konnten jederzeit anrufen und haben auch Fitnessgegenstände für zu Hause mitbekommen.

Wir sind Frau Kamler sehr dankbar und können sie ohne Wenn und Aber weiterempfehlen.“

**Werner Frank**

## **Investition**

Preis auf Anfrage

## **Kontakt und Anmeldung**



Arabelle Kamler

ist Ernährungs- und Fitnesscoach mit den Schwerpunkten betriebliche Gesundheitsförderung und Premium Private Trainings. Gemeinsam mit ihrem Team unterstützt sie ihre Klienten dabei, ihre Gesundheits- und Leistungsbilanz nachhaltig und effektiv in den Gewinn zu führen.

arabelle@fitnessbelle.at | +43 676 680 37 35  
www.fitnessbelle.at