

Leistungsbeschreibung

Personal Training für die reife Generation.

Wer rastet, der rostet.

Gerade im fortgeschrittenen Alter ist es wichtig, dass Sie sich körperlich fit halten und sich regelmäßig bewegen.

Körperliche Aktivitäten helfen Ihnen sehr, genetisch bedingte Alterungsprozesse wie z.B. Knochenabbau oder Rückenproblemen entgegenzuwirken.



Seit über 20 Jahren arbeite ich, Johanna Kohls, Diplomsportlehrerin NL, mit Johanna Kohls meinen Kunden im Bereich der Prävention und Rehabilitation. Dabei liegt mir besonders am Herzen, Sie individuell zu betreuen.

Das erwartet Sie bei GYMVITAL:

unverbindliche Erstanalyse:

in einem ersten Kennlerngespräch überprüfe ich die vorhandenen Defizite

Personal Training:

Kurse finden mit max. zwei Personen statt, damit ich auf Ihre individuellen Defizite eingehen kann und ein persönliches Ambiente garantiert ist

moderne Sportgeräte:

Ihnen stehen diverse, topmoderne Sportgeräte zur Verfügung im GYMVITAL Studio (Düsseldorf Lörick). Hierzu gehören u.A. eine Infrarotkabine sowie eine elektrische Massageliege.

flexible Kurszeiten:

Kurse finden i.d.R. in einem Zeitraum von 45 Minuten statt

mobiler Service:

Selbstverständlich komme ich zu flexiblen Zeiten zu Ihnen nach Hause oder zur Arbeit

niederländischer Flair:

Meine typisch offene, gesellige und dynamische Art als Niederländerin

Gönnen Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes, denn Bewegung ist Lebensqualität!

Angebot

Trainingsregionen

- Düsseldorf
- Neuss

Qualifikationen

- Diplom Sportlehrerin (NL)
- über 20 Jahre Berufserfahrung als
- Sportlehrerin sowie Personal Trainerin

Trainingsangebot

- Personal Training
- speziell für die reife Generation
- sowie Junggebliebene im Raum Düsseldorf
- GYMVITAL Studio
- mobiler Service

Schwerpunkte

- allgemeine Beratung
- präventive und rehabilitative Gymnastik
- Rückenschulung
- Wirbelsäulengymnastik
- Beckenbodengymnastik/ Entgegenwirken Harninkontinenz
- Muskelaufbau
- progressive Muskelentspannung
- Sturzprophylaxe
- Übungen für die allgemeine Körperwahrnehmung

Partner

- Technogym
- Bettomica Schlafsysteme
- Invora
- Dr. Peter Marian Schmidt
- Dr. med. Elisabeth Borowski
- Dr. med. Margitta Oschilewski
- Dr. Darms
- Dr. med. Jürgen Vent

Referenzen

- finden Sie auf www.gymvital.de