# Fitnesstraining

## 16 Termine, ab Freitag,  2. Feb 2024, 17:00 - 18:00 Uhr

Meine Leidenschaft ist das Krafttraining und  das funktionelle Training.
Ich möchte mit meinem Kurs zeigen, dass man nicht unbedingt Geräte braucht um eine gute Grundkraft aufzubauen. Vor allem der Alltag lässt; uns in der eingeschränkten bzw einseitigen Bewegung; zu wünschen übrig. , egal ob Anfänger/Fortgeschritten/Reha oder einfach präventiv. Es soll jeden Spaß machen und sich für jeden gut anfühlen.
Meine Leidenschaft ist das Krafttraining und  das funktionelle Training.Ich möchte mit meinem Kurs zeigen, dass man nicht unbedingt Geräte braucht um eine gute Grundkraft aufzubauen. Vor allem der Alltag lässt; uns in der eingeschränkten bzw einseitigen Bewegung; zu wünschen übrig. , egal ob Anfänger/Fortgeschritten/Reha oder einfach präventiv. Es soll jeden Spaß machen und sich für jeden gut anfühlen.
Ich liebe es mich zu bewegen, mich zu fordern, über meine Grenzen zu gehen, genauso wie mit meinen Mitgliedern. Ich hole jeden da ab wo er steht, egal ob Anfänger/Fortgeschritten/Reha oder einfach präventiv. Es soll jeden Spaß machen und sich für jeden gut anfühlen.
Es ist großartig, wenn meine Mitglieder sich über jeden Fortschritt erfreuen und ihre Ziele mit mir erreichen.  Dieses Gefühl ist unbezahlbar und macht mich stolz, gut auf meinem Gebiet zu sein.
Bewegung jeglicher Art ist vor allem in der heutigen Zeit wichtiger denn je,  insbesondere für unsere Zukunft, denn jeder will im hohen Alter noch fit und gesund sein, und da unterstütze ich wo ich nur kann. Man muss kein Gewichtheber oder Crossfiter  oder super athletisch sein, es reicht vollkommen eine einfache Grundfitness zu erhalten, welche ohne viel Mühen und Stress im alltäglichen Leben integrierbar ist.
Meine Kollegin/ Freundin Timea und ich, machen gemeinsam den Kurs. Wir wechseln uns wöchentlich ab (Timi VM  und ich NM).
Hab ich dich neugierig auf mich gemacht? Dann besuche mich in meinem Kurs. Ich freue mich auf dich.

Teresa Kramer

## Anmeldung:

Teresa Kramer
teresa.kramer@web.de
0699 /10 28 66 03
www.eisenbergerhof.at

## Preis:

€ 15,-

Eisenbergerhof

Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen