



PERSONAL-TRAINING



MedicalCenter *Le Flair*
Düsseldorf

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten,

Personal-Training ist effektiv, wirkt nachhaltig und doppelt so schnell wie herkömmliches Training.

Im **MedicalCenter Le Flair** können Sie mit Profi-Trainern Ihr persönliches auf Ihre eigenen Bedürfnisse angepasstes Personal-Training durchführen, diskret Ihre Ziele abstecken und Wünsche verwirklichen.

Unsere Trainingsarten basieren auf modernsten amerikanischen und asiatischen Methoden. Auch unsere Ärzte und Physiotherapeuten binden wir auf Wunsch und Notwendigkeit in Ihren Trainingsprozess gerne mit ein.

Die Trainingszeiten (**montags bis samstags**) werden selbstverständlich flexibel Ihren Wünschen angepasst.

Ihre Vorteile:

- Individuell angepasster Trainingsplan mit persönlicher Betreuung
- Zeitliche Flexibilität
- Ein Kunde – drei Spezialisten (Arzt/Therapeut/Trainer)

Zu Beginn findet eine Bestandsaufnahme statt:

- Feststellung der aktuellen Kondition,
- der körperlichen Verfassung,
- eventueller Verletzungen,
- der persönlichen Zielsetzung

Ziele:

- Muskelaufbau
- Gewichtsabnahme
- Herz-Kreislauftraining
- Allgemeine Konditionssteigerung
- Kraft- und Beweglichkeitstraining
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Ein perfekt abgestimmter „Traumkörper“

WIR FEUEN UNS AUF SIE !

Weitere Infos finden Sie unter:

www.medicalcenter-leflair.de/personaltraining

MedicalCenter *Le Flair*



Marc-Chagall-Str. 68 | 40477 Düsseldorf

Tel: 0211 515 0 84 84 | Fax: 0211 170 8 718

✉ info@medicalcenter-leflair.de 🌐 www.medicalcenter-leflair.de