

# Fitnastik®

Mein moderner Weg für Frauen meiner Generation 50+, die immer eine „gute und starke Figur“ machen möchten

## Dein Personal-Training

Speziell und individuell auf Dich zugeschnitten

- ✔ Überflüssige Pfunde loswerden
- ✔ Body-Forming für die perfekte Figur
- ✔ Beweglicher und stärker werden
- ✔ Problemzonen straffen

Fitness macht starke Frauen



### Gisela Rückert Fitness

Auguststraße 2a  
42859 Remscheid  
Tel.: 02191-973921

# Fitnastik®

## Mein moderner Weg für Frauen meiner Generation 50+, die immer eine „gute und starke Figur“ machen möchten

Du möchtest überflüssige Pfunde loswerden? Denkst darüber nach, Deine Figur (wieder) besser „in Form“ zu bringen? Du möchtest beweglicher werden?! Und Problemzonen straffen?! Dann bist Du bei mir genau richtig!

Gerade und speziell für reifere Frauen biete ich mein Fitnessprogramm. Ich selbst habe 2009 die magische Altersgrenze von 50 überschritten. Mit regelmäßiger Bewegung halte ich meinen Körper fit. Und meinen Kopf. Das kannst Du auch!

### Mein Personal-Training für Dich: Speziell und individuell auf Dich zugeschnitten!

Fitnastik® ist ein Programm, das moderne gymnastische Übungselemente sowie Ganzkörper-Fitnesstraining kombiniert. Und das ohne Geräte. Speziell auf Deine Ziele und Bedürfnisse entwickel ich Dein Trainingsprogramm, das wir gemeinsam durchführen. Schritt für Schritt arbeiten wir uns dann an Deine Ziele heran. Dazu richte ich individuell für Dich meine Stunden ein, die wir bei Dir daheim ungestört durchführen.

Mein Fitnastik® Personal-Training ist ideal und perfekt für Frauen, die nicht ins Fitness-Studio gehen möchten und die nicht unbedingt in der Gruppe ihre Trainingsziele verfolgen möchten. Und das bei persönlicher Betreuung, ich bin immer für Dich da, unterstütze und helfe.



Fitnastik® kannst Du bis ins hohe Alter betreiben. Meine Übungen sind machbar, deshalb ist mein Fitness-Programm auch perfekt für Anfänger, die behutsam aufgebaut werden und sich Schritt für Schritt steigern möchten. Und wenn Du erst 'demnächst' 50+ wirst: Kein Problem, ich freue mich auf Dich.

Auf Wunsch bzw. je nach Zielsetzung können wir das Indoor Fitness-Programm mit Lauftraining oder Nordic-Walking für die Ausdauer ergänzen.

Gern kannst Du bei mir eine kostenlose Schnupper- und Probe-stunde zum Kennenlernen vereinbaren. Mach einfach mal mit. Ich freue mich auf Dich. Gisela!