

KOMPETENT. ZUVERLÄSSIG. EFFEKTIV.

TRAININGSBERATUNG

DER OPTIMALE EINSTIEG FÜR SIE!

WIR
BERATEN
SIE GERNE!

**MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM
GROSSWALLSTADT**

Lützelalter Straße 1a | 63868 Großwallstadt | Tel. 06022/25650
www.mtz-grosswallstadt.de | info@mtz-grosswallstadt.de





**SPRECHEN
SIE UNS AN!**

TRAININGSBERATUNG

Das Wohlbefinden steigern, Fit für den Alltag sein, wieder eine Radtour machen können, Beschwerden reduzieren: Seine individuellen Trainingsziele formuliert jeder anders. Aber häufig kommt man bei der Umsetzung schnell an seine Grenzen: Welche Übungen sind die richtigen für mich - und wie führe ich diese richtig aus? Wie häufig und mit welcher Intensität soll ich trainieren? Wie erreiche ich mein Ziel? Fragen über Fragen. Kennen Sie das auch? Nun sind Experten gefordert! Um Ihnen schnelle aber effektive Unterstützung zu bieten, haben wir eine kompakte Trainingsberatung entwickelt.

DAS PROGRAMM IM ÜBERBLICK

- ▶ Gemeinsame Erörterung des „Ist-Zustandes“
- ▶ Persönlicher Austausch über Wünsche, Ziele sowie Vorstellungen
- ▶ Gemeinsame Formulierung realistischer und motivierender Trainingsziele
- ▶ Empfehlung und Erprobung geeigneter Trainingschwerpunkte
- ▶ Beratung zu Angeboten unseres Leistungsspektrums

**MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM
GROSSWALLSTADT**

Lützeltaler Straße 1a | 63868 Großwallstadt | Tel. 06022/25650
www.mtz-grosswallstadt.de | info@mtz-grosswallstadt.de

