

Sie wollen sich gesund und fit fühlen? – Sie möchten aktiv bleiben/werden und Sport betreiben, wissen aber nicht genau wie und wollen nicht alleine trainieren?

Dann rufen Sie mich an, gemeinsam arbeiten wir an Ihrem gesundheitlichen und sportlichen Erfolg!



Personal Training

Einzelbetreuung bequem bei Ihnen zu Hause und ein perfekt auf Sie abgestimmter Trainingsplan - das bekommen Sie beim Personal Training! Fragen zur Ernährung? - Kein Problem!



Gruppentraining

Gruppentraining ab 3 (bis 5 Personen):

Ihr seid 3, 4 oder 5 Freunde, habt etwas Platz zu Hause und möchtet gerne miteinander trainieren? Dann seid ihr bei mir genau richtig!

Gruppenkurse ab 5 Personen:

Bewegen Sie sich gezielt mit viel Spaß und Motivation bei meinen Kursen „Fit in die zweite Wochenhälfte“ oder „Fit in die Woche“, Wirbelsäulengymnastik, bei den Laufftreffs und Nordic Walking Einheiten in einer großen Gruppe!



Seniorentraining

Egal, ob Pflege-, Pensionisten- oder Altersheim, Bewegungseinheiten im Verein sowie allein oder in der Kleingruppe, um mit dem Trainieren zu beginnen oder weiterzumachen ist es nie zu spät!

Ausbildungen:

Dipl. Ernährungsvorsorgetrainerin
Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin
Dipl. Wirbelsäulentrainerin
Dipl. Gesundheitstrainerin 50 +

Evelyne Heister
Regensburgerstraße 41/6
3380 Pöchlarn
Handy: 0676/6492965



In Ausbildung:

Studium Ernährung und Sport, MSc
an der Donau-Universität Krems

Die Gesundheit ist zwar nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer
(1788 – 1860)

info@geb-training.at
www.geb-training.at