

# Qualifikationen

- Personal- und Fitnesstrainer
- Aerobic- und Pilatestrainer
- Rückenschulleiter, Ernährungsberater
- Physio- und Entspannungstrainer
- Trainer für Cardio- und Kraftleistungsdiagnostik

Mit meiner mehr als 13-jährigen Group- und Fitnesstrainerstätigkeit bringe ich ein hohes Maß an Erfahrung als Personaltrainer mit.



„Es ist nie zu spät, um etwas in Ihrem Leben zu verändern.“

Interessiert?

Zinkenstr. 12  
78661 Dietingen

Telefon 0741 - 403 418 42  
Fax 0741 - 403 418 43  
Mobil 0157 - 744 847 31

Email [info@dorothe-kummer.de](mailto:info@dorothe-kummer.de)  
Internet [www.dorothe-kummer.de](http://www.dorothe-kummer.de)

Nehmen Sie mit mir Kontakt für ein unverbindliches Gespräch auf. Gemeinsam legen wir Ihre Ziele fest und erstellen ein individuelles Trainingskonzept, das Ihren Wünschen entspricht. Sie werden Spaß daran haben.

Ich freue mich darauf, Sie im Training begleiten zu dürfen.

# Fit fürs Leben



*Dorothe Kummer*

Personaltraining

# Sind Sie fit fürs Leben?

- Wollen Sie Ihren Bauchumfang reduzieren? - ohne Diät -
- Wollen Sie Ihr Gewicht reduzieren?
- Wollen Sie schmerzfrei leben?
- Wollen Sie unter Umständen Medikamente reduzieren?
- Wollen Sie Ihre Figur und Leistungsfähigkeit verbessern?
- Wollen Sie fit, mobil und gesund bis ins hohe Alter bleiben?
- Oder wollen Sie sich einfach wieder wohler fühlen?

Es fehlt Ihnen aber der persönliche Antrieb, oder Ihre bisherigen Trainingsversuche waren wenig erfolgreich!

**Dann wird es höchste Zeit dass wir uns treffen.**



## Personaltraining

Als Fitness- und Personaltrainer kümmere ich mich nur um Sie, rund um die Themen Fitness, Gesundheit, Ernährung und Entspannung. Ihr ganz persönliches Ziel stelle ich in den Mittelpunkt meiner Arbeit.

Ich biete Ihnen:

- Genaue Definition Ihrer Ziele
- Zielorientiertes Training
- Höchste Diskretion
- Individuelle Trainingsvereinbarung
- Permanente Erfolgskontrolle
- Flexible Trainingsorte (Zuhause, im Büro, in der freien Natur, etc.)
- Spaß und Motivation beim Erreichen Ihrer Ziele

Sie möchten nicht allein trainieren? Dafür biete ich Personaltraining in 2-er oder 3-er Gruppen an. Selbstverständlich haben Sie auch hier meine volle Aufmerksamkeit.

## Leistungsangebot

Meine Leistungen umfassen folgende Bereiche:

- Fitness Check/Anamnese
- Herzfrequenzüberwachtes Ausdauertraining
- Muskelaufbau-/Krafttraining
- Rücken-/Wirbelsäulentraining
- Präventions-/Rehabilitationstraining
  - Mobilitäts-/Beweglichkeitstraining
  - Osteoporosetraining
  - Pilatesstraining
  - Sport- und Regenerationsmassage
  - Gewichtsreduktion
  - Ernährungsberatung
  - Seniorensport

