



ÜBER MICH

Durch mehrjährigen Hochleistungssport in der Leichtathletik habe ich den Grundstein für meine berufliche Erfahrung gelegt. Als ausgebildete Fitnesstrainerin mit A-Lizenz biete ich Ihnen professionelles Personal Training an. Weiterbildungen in den Bereichen Ernährung, Cardiotraining, Gesundheitstraining und Bodytraining sorgen dafür, dass ich Ihnen ein ganzheitliches Training nach Ihren Wünschen zusammenstellen kann – und wir gemeinsam Ihr Ziel erreichen.

Machen Sie den ersten Schritt und lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu Ihrem Ziel gehen. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.

Corinna Martens

Uhlhornstraße 11
26180 Rastede

Mobil 0175 1957924
E-Mail corinna.martens@ewetel.net



Corinna Martens

PERSONAL TRAINING
individuell und flexibel



IHRE WÜNSCHE

Sie möchten

- 5 Kilometer am Stück laufen können, ohne eine Pause zu machen?
- dauerhaft abnehmen und sich in Ihrem eigenen Körper wohl fühlen?
- sich nach einer Krankheit oder Verletzungsphase regenerieren?
- Rückenschmerzen oder Verspannungen aktiv bekämpfen?
- Ihre allgemeine Fitness steigern und mehr Selbstbewusstsein erlangen?

Welches Ziel Sie auch haben – gemeinsam können wir es erreichen. Mit individuellem Personal Training, das auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Sie bestimmen, wohin die Reise geht. Ich bin Ihr „Reiseführer“, der Ihnen hochmotiviert und qualifiziert den Weg dorthin weist.

Verändern Sie jetzt aktiv etwas in Ihrem Leben – dafür ist es nie zu spät. Sie müssen nur den ersten Schritt wagen.

MEIN KONZEPT



Im Alltag wird Ihnen viel abverlangt: Stress, Leistungsdruck, Hektik, Termine und viele weitere Faktoren lasten auf Ihnen. Mit meinem Personal Training helfe ich Ihnen und Ihrem Körper dabei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Mit einer optimalen Mischung aus Fitnesstraining, gesunder Ernährung sowie Entspannungs- und Stressmanagement. Gemeinsam entwickeln wir ein auf Sie abgestimmtes, ganzheitliches Trainings- und Betreuungskonzept – ohne dabei Ihr persönliches Ziel aus den Augen zu verlieren.

MEIN TRAINING



Ob im Büro, bei Ihnen Zuhause, im Fitnessclub oder im Freien – so individuell wie die Ziele meiner Kunden sind auch die Trainingsmöglichkeiten, -methoden und -zeiten. Unabhängig von festen Zeiten und Strukturen wird das Training zeitlich und örtlich an Ihre Möglichkeiten angepasst. Mit einem guten Ausdauer- und Krafttraining können Sie einiges erreichen:

- ✓ *einen wohlgeformten Körper*
- ✓ *Linderung von Rückenbeschwerden*
- ✓ *Korrektur von Haltungsfehlern*
- ✓ *Vorbeugung von Herz,- Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen*
- ✓ *Verbesserung des physischen und psychischen Leistungsvermögens*
- ✓ *Stärkung des Selbstbewusstseins*

