

**Wählen Sie ein Paket oder erstellen Sie mit mir gemeinsam ein individuelles Wohlfühl- und Fitnessprogramm.
Als Geschenk und natürlich auch für Sie selbst.**

PAKET 1 – GESUND UND FIT

1 x 60 min. Gesundheits-Check
(Ermittlung von Blutdruck, Körperfett,
Muskelmasse, Stoffwechsellalter etc.)

2 x 60 min. individuelles Personaltraining
(Individuell auf Ihre Bedürfnisse
abgestimmt)



PAKET 2 – SPORTLICH UND GEPLANT

1 x 60 min. Anamnese
(Ermittlung von Gewohnheiten, Körper-
befinden, Belastungen, etc.)

1 x Individuell abgestimmter Trainings-
plan mit Übungen für 6 Monate
(Individuell auf Ihre Ergebnisse aus der
Anamnese abgestimmt)

1 x 45 Minuten Erklärung der Übungen

WOHLFÜHLTAG

Haben Sie schon mal daran
gedacht, einen Tag wohlfühlen zu
verschenken?

Sie erhalten von mir ein individu-
ell abgestimmtes Programm aus
den Bereichen Personaltraining,
Ernährung, Gehirnfitness und
Entspannung.

Gerne lasse ich Ihnen einen Gutschein zukommen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

MARK RÖMER | WASENMEISTERWEG 20 | 86199 AUGSBURG
Tel 0821.650.86.86 | Mobil 0172.73.27.77.2 | fitness@markroemer.de

www.markroemer.de