



**MARK RÖMER** ■ PERSONALTRAINING ■ GESUNDHEIT ■ FITNESS

Mark Römer  
Sportfachwirt (HK)  
Zertifizierter Personal Trainer

Büro:  
Imhofstraße 71  
D. 86159 Augsburg

T +49 821.650.86.86  
M +49 172.73.27.77.2  
E-Mail [fitness@markroemer.de](mailto:fitness@markroemer.de)  
[www.markroemer.de](http://www.markroemer.de)

DAMIT DU WIRST, WIE DU SEIN WILLST.

## EIN LEBEN FÜR DEN SPORT

Seit über 30 Jahren bestimmt Sport mein Leben.

In meiner Karriere als Berufssportler lernte ich am eigenen Körper wie wohltuend Sport sein kann, wenn er richtig dosiert wird. Aber auch wie schnell Verletzungen drohen, wenn durch falsches Training oder Überbelastung der Körper überfordert ist.

Nach dem Ende meiner aktiven Laufbahn begann ich als gelernter Kaufmann meine 2. Karriere in einem Büro. Hier erlebte ich, welche negativen Auswirkungen Bewegungsmangel und falsche Ernährung auf mich und meine Kollegen haben können.

Deshalb entschied ich mich dazu, meine Erfahrungen an die weiter zu geben, die trotz Beruf fit und gesund leben wollen.

## MEINE GRUNDPRINZIPIEN IM PERSONAL TRAINING

- Personal Training dient dazu, die Lebensqualität zu verbessern.
- Jedem Menschen macht Bewegung Spaß, für Jeden nur in unterschiedlicher Weise.
  - Mit Spaß zum Erfolg.
  - Individualität statt Einheitlichkeit.
    - Gewichtsreduzierung ohne zu hungern.
    - Energie, Beweglichkeit und neues Körperbewusstsein sind die Grundsteine für Ihr Wohlbefinden.

In den letzten Jahren habe ich ein breites Repertoire an Möglichkeiten entwickelt, wie Sie mit Spaß, ohne Qual Ihre persönlichen Wohlfühl-Ziele erreichen.

Denn schließlich soll Ihr Leben durch Personal Training bereichert werden.

## 10 GUTE GRÜNDE FÜR PERSONAL TRAINING

1. Weil meine **Work-Life Balance** bisher nicht funktioniert hat.
2. Weil ich mich rundum wohl fühlen möchte.
3. Weil mir die **Motivation** fehlt.
4. Weil das Training genau auf meine **Bedürfnisse** abgestimmt ist.
5. Weil ich es bisher alleine nicht geschafft habe, mein **Idealgewicht** zu erreichen.
6. Weil ich zeigen will, dass es mir gut geht.
7. Weil ich einen **Ausgleich** zu meinem **Arbeitsalltag** brauche.
8. Weil ich mir das verdient habe.
9. Weil **innere Ausgewogenheit** auch nach **Außen** strahlt.
10. Weil die **Zeit** mit einem **sympathischen Trainingspartner** viel schneller vergeht.

