

## Angebote im Überblick

EILEEN GALLASCH  
PERSONAL FITNESSSTRAINER



[www.eileen-gallasch.de](http://www.eileen-gallasch.de)

Für Ihren Trainingserfolg ist eine gute Zusammenarbeit entscheidend. Ein **kostenfreies Beratungsgespräch** bietet Ihnen die Möglichkeit mich und meine Arbeitsweise kennen zu lernen.

Gern unterstütze ich Sie dabei, Ihre Zielsetzung zu konkretisieren und einen realistischen Zeitrahmen zur Zielerreichung zu finden. Zur Terminvereinbarung in Ihrem Lieblingscafé oder Büro erreichen Sie mich mobil unter: **0157 86877741**.

**Auf Basis unseres Gespräches stelle ich Ihnen dann ein individuelles Betreuungspaket mit dem besten Preis-Leistungs-Verhältnis zusammen.**

**Ihr Eingangsscheck** – Sie haben die Wahl:

Basis	Professional	Premium
<ul style="list-style-type: none"> <li>Anamnese-Fragebogen zu sportspezifischen Einflussfaktoren</li> <li>Blutdruckmessung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anamnese-Fragebogen zu sportspezifischen Einflussfaktoren</li> <li>Blutdruckmessung</li> <li>Muskelkraft-Test</li> <li>Beweglichkeits-Test</li> <li>Own-Zone Bestimmung</li> <li>Ernährungsanalyse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anamnese-Fragebogen zu sportspezifischen Einflussfaktoren</li> <li>Blutdruckmessung</li> <li>Muskelkraft-Test</li> <li>Beweglichkeits-Test</li> <li>Own-Zone Bestimmung</li> <li>Ernährungsanalyse</li> <li>Stressfaktoren-Analyse</li> <li>Körperfettmessung</li> <li>MetaCheck</li> </ul>

### Angebote für Privatpersonen

- Zum Wunschgewicht:** Ernährung und Sport werden effektiv miteinander verknüpft. Ihr persönliches Ernährungstagebuch und die neusten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse bilden die Basis für unser Step-by-Step Programm ohne Jo-Jo-Effekt.
- Starker Rücken:** Ein abwechslungsreiches Programm, das Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen umfasst.
- Gesund & Vital:** Ganz nach Ihren Interessen finden wir das passende Aktiv-Programm: ob ein entspannter Lauf durch den Park, ein unterhaltsames Badminton-Match, Functional Training mit Slingtrainer & Kettlebell, Aquatraining, Step-Aerobic, Nordic Walking oder Indoor Rowing. Diese Angebote können Sie allein oder mit Ihren Freunden nutzen. Bis zu 5 Teilnehmer sind möglich.



Preise auf Anfrage:

[info@eileen-gallasch.de](mailto:info@eileen-gallasch.de)

[www.eileen-gallasch.de](http://www.eileen-gallasch.de)

## Specials:

**TRX-Training:** Hier lernen Sie dieses außergewöhnliche Trainingsgerät kennen und erhalten auch einen praktischen Trainingsplan für Ihr weiterführendes Training. Das Training kann im Park oder bei Ihnen zu Hause stattfinden.



**Kettlebell-Training:** Sie suchen eine Trainingsmethode, die Ihren Stoffwechsel auf Hochtouren bringt und gleichzeitig Ihre Muskulatur kräftigt? Mit den Kettlebells haben Sie das richtige Trainingsgerät gefunden. Lernen Sie in nur 30min die richtige Ausführung der wichtigsten Grundübungen. Im Studio, im Park oder bei Ihnen zu Hause.

**Von 0 auf 30:** Sie sind Laufanfänger und möchten einmal 30 Minuten am Stück laufen? Gern unterstütze ich Sie bei diesem Ziel mit dem richtigen Trainingsprogramm und wöchentlichen Check Ups. Sie investieren 2 Trainingseinheiten pro Woche allein und eine Trainingseinheit mit mir. Das Programm läuft über mehrere Wochen, in denen Sie von mir intensiv betreut werden. Neben den persönlichen Treffen unterstütze ich Sie je nach Bedarf per SMS, E-mail und Telefon mit Trainings-, Ernährungs- und Motivationstipps.



## Angebote für Firmen

Seit dem 1. Januar 2009 wird die Förderung der Mitarbeitergesundheit unbürokratisch steuerlich unterstützt. Ein Unternehmer kann 500,- Euro pro Mitarbeiter und pro Jahr seither lohnsteuerfrei für Maßnahmen der Gesundheitsförderung investieren.

## Aktive Büropause:

30 Minuten Aktivpause mit Ihrer Personal-Fitnesstrainerin bringt alle Mitarbeiter in Schwung und verbessert ihre Konzentration! Lernen Sie kleine Büropausen für Ihre Gesundheit zu nutzen:

- ✓ Das kleine Atem 1x1 für den schnellen Energieschub
- ✓ Die 5 effektivsten Übungen für einen starken Rücken
- ✓ Das Augen-Fit-Programm für lange Stunden am Computer
- ✓ Das Office-Stretching-Programm für kurze Entspannungspausen am Schreibtisch

## Rücken-Präventions-Seminar:

Dieses 90-minütige Aktiv-Seminar vermittelt Ihnen und Ihren Mitarbeitern wertvolle Tipps für ein starkes Rückrad. Freuen Sie sich auf aktive Übungseinheiten zur richtigen Haltung, Kräftigung und Entspannung betroffener Muskeln gespickt mit praktischen Hinweisen zur gesunden Ernährung. Mit diesem Seminar beugen Sie nicht nur Rückenleiden vor, Sie erhöhen auch Ihre Leistungsfähigkeit im Büroalltag.

## Halbtages-Workshop „Gesund & vital im Büroalltag“:

Dieser Halbtags-Workshop (4 Stunden) ist eine Mischung aus Wissensvermittlung und selbständiger Erarbeitung praktisch umsetzbarer Vitalisierungsmaßnahmen für Ihren Büroalltag. Ausgehend von der Ist-Analyse des Vitalitätslevels und der Stressfaktoren jedes einzelnen Mitarbeiters werden Verbesserungsoptionen aufgezeigt und in praktische Teilziele herunter gebrochen. Im Aktivteil kann sich jeder Teilnehmer in einer rückengerechten Haltung üben und erlernt ein kurzes Revitalisierungs-Programm für mehr Energie am Schreibtisch.

Preise auf Anfrage:

[info@eileen-gallasch.de](mailto:info@eileen-gallasch.de)

[www.eileen-gallasch.de](http://www.eileen-gallasch.de)