BELLYPrime

KURZ & KNAPP

- Personal-Training in Kleingruppen für Frauen jeden Alters und in jeder Lebensphase (mit & ohne “BELLY”)
- Innovative Trainingsgeräte und -methoden - speziell auf die physischen Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet
- 45 Minuten HIIT-Zirkel Training auf den Punkt (HIIT: High-Intensity-Intervall-Training)
- Zusätzlich prä-und postnatale Kursangebote (postnatal mit und ohne Baby)
- Zusatzangebote wie Ernährungsseminare und kostenlose Inbody-Messungen
- Training in motivierender Gemeinschaft und einzigartiger Wohlfühlatmosphäre

JETZT SCHNUPPERTRAINING VEREINBAREN

bellyprime@prime-sports.de

www.prime-sports.de/bellyprime

0176/20301530

Münchheide 100, 47877 Willich

WIR AKTUALISIEREN REGELMÄSSIG UNSER KURSPROGRAMM

Eine aktuelle Kursübersicht findest Du unter:

www.bellyprime.sportmeo.com

BELLYPrime

by Prime Sports

Malte Kottmann (CEO & Gründer Prime-Sports)
Alex Heesen (Leitung BELLY Prime by Prime-Sports)

PERSONAL TRAINING

FÜR FRAUEN IN KLEINGRUPPEN

#HERPRIMETIME

WWW.PRIME-SPORTS.DE/BELLYPRIME

DARUM IST BELLYPrime PERFEKT FÜR DICH:

- Motivation durch Kleingruppen (max. 5 Frauen): gemeinsam an Grenzen gehen, das verbindet und bildet eine motivierende Gemeinschaft

- Bei uns bist Du nicht „EINE“ Kursteilnehmerin – unsere Kernkompetenz liegt seit über 10 Jahren im PERSONAL TRAINING

- Unsere innovativen Trainingsgeräte und -methoden sind speziell auf die physischen Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet. Wir begleiten Dich in jeder Lebensphase (Kurse für Schwangere, Rückbildung, oder auch ohne „BELLY“)

- Außerhalb der „frühen Rückbildung“ setzen wir auf HIIT (High-Intensity Intervall-Training). Dieses besteht aus intensiven Belastungsphasen, gefolgt von kurzen Erholungsphasen

- Keine Einheit ist wie die Andere – unsere Workouts sind abwechslungsreich und fordern Dich jedes Mal aufs Neue

- Spaß am Training: Es soll nicht um die schnelle Erreichung oberflächlicher Ziele gehen. Sport soll ein fester und unverzichtbarer Bestandteil Deines Alltags werden. Sport, der abwechslungsreich ist, Spaß macht und sich nicht nach Pflicht anfühlt, lässt Dich langfristig am Ball bleiben

- Du wünschst Dir Seminareinheiten zu Schwerpunktthemen wie z.B. „Ernährung“. Unser kompetentes Trainerteam geht gern hierauf ein

- Keine Betreuung? Kein Problem! Es finden vormittags einige Kurse mit Baby statt. Wir zeigen Dir, wie Du Dein Kind mit Freude ins Training integrieren kannst

- Fortschritte – Das Gefühl, immer fitter zu werden, steigert das Selbstbewusstsein und die Motivation. Neben den spür- und sichtbaren Erfolgen betrachten wir diese regelmäßig gemeinsam auf Basis von kostenlosen Inbody-Messungen

SO STARTEN WIR

- Du vereinbarst einen Termin zum Schnuppertraining

- In einer Kurz-Session zeigen wir Dir unsere Arbeitsweise und besprechen unsere Strategie zur Erreichung Deiner Ziele

- Du erwirbst eine 10er-Karte und kannst dich flexibel über unser Onlineportal zum Kursangebot anmelden

BELLYPRIME_BY_PRIMESPORTS