



JOGGING

GOLFFITNESS



FIRMENFITNESS

WALKING

Fit für die Firma

Zufriedene und gesunde Mitarbeiter sind ein wichtiger Baustein für den Erfolg. Mein Firmenfitnesskonzept zeigt Ihnen den Weg zu mehr Vitalität bei Ihren Mitarbeitern.



www.moeller-personaltraining.de

Jörg Möller • In der Weglänge 18 • 56072 Koblenz • Mobil: 0179 - 228 97 68 • info@moeller-personaltraining.de

Ich biete Ihnen...

- ... ein gezieltes Fitnessprogramm, um die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter zu steigern.**
- ... ein präventives Fitnesstraining**
- ... Bauch- und Rückentraining**
- ... ein herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining**
- ... Aktive Mittagspause**
- ... Mobilisationstraining während der Arbeitspausen**
- ... Tagungsbegleitende Fitnessangebote**
- ... Planung und Durchführung von kompletten Wochenend-Workouts für Ihre Mitarbeiter bzw. Ihre Kunden**



www.moeller-personaltraining.de

Wenn es um Ihre Fitness geht, vertrauen Sie auf meine beruflichen Erfahrungen und Qualifikationen in den Bereichen Sport, Fitness und Reha.



- Sportlehrer
- Personaltrainer
- Zertifizierter Power Plate Personal Trainer
- Schwinn Indoor Cycling Gold Level Instructor
- Sporttherapeut Rehasentrum Borussia Dortmund
- Trainer Olympiastützpunkt Dortmund
- Jugend-Handballtrainer Borussia Dortmund
- Konditionstrainer im Tennis und Eiskunstlauf
- Trainer und Leiter verschiedener Fitnessanlagen



www.moeller-personaltraining.de

Jörg Möller • In der Weglänge 18 • 56072 Koblenz • Mobil: 0179 - 228 97 68 • info@moeller-personaltraining.de

Trainingsinhalte

Ausdauer

- Herzfrequenzorientiertes Training
- Jogging
- Powerwalking
- Nordic Walking
- Mountain Bike

Kraft

- Funktionelles Hanteltraining
- Isometrisches Muskeltraining
- Kraftausdauer
- Bauch-/Rückenkräftigung
- Power Plate

Koordination/Beweglichkeit

- Training auf instabilen Unterlagen
- Zirkeltraining
- Aktives / Passives Stretching
- Mobilisationsübungen



www.moeller-personaltraining.de

Preise

Einzelstunden

Fitness- und Gesundheits Check-up	120 min	80,- €
Personaltraining	60 min	70,- €
10er Karte	à 60 min	600,- €
Ernährungs Check up & -beratung	120 min	80,- €

Individuelle Preisangebote erstelle ich Ihnen für

- Gruppentraining Bauch/Rücken
- Gruppentraining Herz -/Kreislauftraining
- Aktive Mittagspause
- Planung und Durchführung von Fitnessangeboten während Ihrer Tagung oder Konferenz
- Planung und Durchführung von kompletten Wochenend-Workouts für Ihre Mitarbeiter bzw. Ihre Kunden



www.moeller-personaltraining.de