

### **Sie allein bestimmen ...**

Sie wollen nicht jedem neuen Fitnesstrend hinterher laufen, sondern wirklich dauerhaft etwas für ihre Gesundheit tun. Dabei hilft Ihnen Ihre Personal Trainerin: Sie ist die professionelle Sport- und Gesundheitsberaterin, die nur für Sie alleine da ist.

### **... was Sie erreichen wollen und ...**

Sie stellt ein individuelles Übungsprogramm zusammen, mit dem Sie Ihre Ziele wirklich erreichen und auch noch eine Menge Spaß haben. Damit Sie sich nicht verletzen, kontrolliert die Personal Trainerin ständig, ob Sie alles richtig machen, und sie paßt Art und Schwierigkeit der Übungen Ihrer jeweiligen Tagesform und Entwicklung an.

### **... wie Sie es erreichen wollen!**

Und Ihre Personal Trainerin arbeitet ausschließlich mit Ihnen alleine - wann und wo Sie wollen!.

Weil Personal Training ständige Kontrolle erlaubt, können so auch Menschen ihre Fitness trainieren, für die das bisher, etwa wegen gesundheitlicher Probleme, nur schwer möglich war. Dabei ist die enge Zusammenarbeit mit Ärzten selbstverständlich.

### **Personal Training ist Ihr Weg zu ...**

Ihre Personal Trainerin ist nicht nur Fitnessexpertin, Trainingspartnerin und freundliche Motivationshilfe. Sie berät auch bei Ihrem Ernährungsplan und hilft Ihnen, wieder mehr Ruhe und Entspannung im stressigen Alltag zu finden.

### **... Gesundheit und Fitness mit Spaß!**

Mit Personal Training erreichen Sie Ihre persönlichen Fitnessziele. So erlangen Sie ein neues Körpergefühl und ein verbessertes Selbstbewusstsein.

Vereinbaren Sie eine Probestunde!



### **Julia Bohm**

Qualified Personal Fitness-  
und Ernährungstrainerin  
Körnerstraße 42  
12157 Berlin  
030 · 855 40 00  
0172 · 393 57 00

jb@allenare.de  
www.allenare.de

Personal Fitnesstrainerin mit international anerkanntem Diplom (Ausbildung bei Jennifer Wade) - Zuvor Ausbildung in Ballett und Jazz-Dance - Engagements am Staatstheater Stuttgart und am Theater des Westens Berlin - Fortbildung in Aerobics, Problemzonen-gymnastik und Feldenkrais - Mehrere Jahre Erfahrung mit Gruppen- und Einzelunterricht in Berliner Tanz- und Fitnessstudios.