



# GESUND UND FIT. WEIL DU KANNST, WAS DU WILLST!

Ihr Personal Trainer München bietet Training nach dem 3W Konzept:

## Wo bin ich?

Ein kostenloses Erstgespräch liefert Ihnen schon wichtige Hinweise. In einer weiteren ausführlichen Beratung legen wir den Ist-Zustand Ihrer Gesundheit und Fitness fest.

## Wohin will ich?

„Nur wer Ziele hat kann auch welche erreichen.“ [Zielsetzung](#), [Trainingsplanung](#) und die Dokumentation des bisher Erreichten sichern Ihren Erfolg.

## Wie schaffe ich es?

Viele Wege führen zum Ziel. Mit [Krafttraining](#) und [Power Plate Training](#) für einen starken, geformten und verletzungsfreien Körper. Ausdauertraining für Ihr Herz-Kreislaufsystem und Ihr [Immunsystem](#). [Entspannung](#) sorgt für Ihre Balance zum Alltagsstress. Lösen Sie Verspannungen und Blockaden mit [Triggerpunkttherapie](#). Die richtige Ernährung hilft Ihnen [abzunehmen](#).

## Kein Fitness Studio-Training zu Hause

Sie brauchen kein Studio. Mit [Functional Training](#) trainieren Sie mit Ihrem Körpergewicht. Ergänzend werden noch Kleingeräte genutzt. Und eine Power Plate kann ich sogar mitbringen. So bleiben Sie flexibel.

## Zu zweit oder in Gruppen

Mit Freunden oder Partner macht es gleich nochmal mehr Spaß, der Preis verändert sich nicht! Und man kann sich gegenseitig zu Höchstleistungen antreiben. Bei größeren Gruppen oder Unternehmen biete ich hochwertige [Präventionskurse](#) an, die sogar von den Krankenkassen bezuschusst werden.

## Sonderkonditionen für HR-Consultants GmbH und Till & Faber GmbH für das 7er Paket

- Ausführliche Beratung
- Anamnese
- Trainingsplanung
- 7 Trainingseinheiten

Preis: 777 € inkl. MwSt.  
zuzüglich Fahrtkosten, 0.77 €/km ab Gräfelfing

## Ihr Vorteil: 75 min pro Trainingseinheit (statt der üblichen 60min)

Diese zusätzliche Zeit können Sie in Triggerpunktbehandlung, Massage, Entspannung, weitere Übungen, Stretching investieren.

Für Fragen bin ich telefonisch oder per Mail für Sie erreichbar. Wertvolle Informationen finden Sie auch auf meinem Blog [www.jgpersonaltraining.de](http://www.jgpersonaltraining.de)

Ich freue mich auf das Training mit Ihnen, Ihr Personal Trainer Jörg Gerstmann

Jörg Gerstmann Personal Training, Adlerstraße 4, 82166 Gräfelfing, Tel 0179 4 64 06 51,  
[jg@jgpersonaltraining.de](mailto:jg@jgpersonaltraining.de); [www.jgpersonaltraining.de](http://www.jgpersonaltraining.de) ; [www.facebook.com/ptmuc](https://www.facebook.com/ptmuc)