

Lehrte (red/uk). Fitnesslust statt Sommerfrust. Der Sommer hat uns ganz arg im Stich gelassen. Statt Fahrrad oder Inliner fahren, statt Joggen oder Outdooraktivitäten Regen, in der Bude sitzen und vielleicht ein wenig Schlemmen um sich „etwas zu gönnen“. Nur: was passiert? Es geht auf dem Herbst zu, auf die kalte Jahreszeit und dann? Anstatt sich weiter auf dem Sofa zu verkriechen bietet Personaltraining Lehrte, Oliver Schütte, Unterstützung mit Trainereinzelnstunden nach Maß, an. Schütte ist auch Ernährungsexperte und gibt Tipps für eine leckere, aber bessere Ernährung ohne Jojo Effekte, an.

Was bieten ein Personaltrainer genau? Sport soll Spaß machen, Ernährung ebenso. Am „Tag der offenen Tür“ bei Personaltraining Lehrte am 11. September gibt es Gelegenheit, sich in der Zeit von 12 bis 19 Uhr kostenfrei zu informieren.

Oliver Schütte bringt es auf den Punkt: „Sie sind keine Massenware, nicht einer von vielen, Sie allein zählen.“ Durch die Kompetenz des Personaltrainers sind Sie in fachkundiger Hand, der mit Ihnen die Ziele erreichen wird, auf gesunden, stabilen Weg. Ganz nach dem Motto: „Nur Fitness war gestern, Personaltraining Lehrte, wir sind heute.“

Ihre Trainereinzelnstunde auf Sie allein abgestimmt“.

Personaltraining Lehrte Gbr

Am Wacholder 1

31275 Lehrte

Tel: 05132 – 584926

[www.personaltraining-lehrte.de](http://www.personaltraining-lehrte.de)