

Warum für Sie

SPEZIELLES **PERSONAL TRAINING**
IM **ZENTRUM FÜR**
BECKENBODENGESUNDHEIT

so wichtig ist...

IHR TEAM
IM
ZENTRUM FÜR
BECKENBODENGESUNDHEIT

...weil Ihre Gesundheit es Ihnen wert ist.

Was ist eigentlich

„Personal Training“ ...?

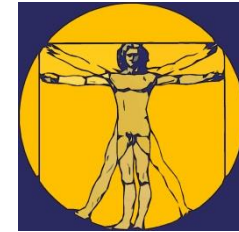
Personal Training bedeutet mit Ihrem eigenen Trainer Sport oder Fitness als maßgeschneiderte Lösung zu treiben. Dabei übernimmt Ihr Trainer die gesamte Organisation und Optimierung des Trainings. Hierdurch kann der Sport auf Sie, Ihre Bedürfnisse und auf einen maximalen Gesundheitseffekt hin ausgerichtet werden. Wenn Ihnen bisher die Motivation zum Sport treiben gefehlt hat, so lassen Sie sich nun im **Urologischen Gesundheitszentrum** zu einem effektiven und freudvollen Training begeistern. Bereits nach wenigen Wochen merken Sie, wie leistungsfähiger, mobiler und stärker Sie geworden sind.

Folgende Programme können für Sie interessant sein:

- **Gewichtsreduktion**
- **Rückentraining**
- **Kraft- oder Ausdauertraining**
- **„Fit gegen Krebs“** - um Krebserkrankungen vorzubeugen und den Heilungsverlauf nach einer Erkrankung zu verbessern
- **„Der gesunde Mensch“** - um Folgen von Bewegungsmangel und Fehlernährung zu beheben und das Ergebnis langfristig zu erhalten.

Personal Training

IM **ZENTRUM FÜR**
BECKENBODENGESUNDHEIT



Peter Duschek

im **UROLOGISCHEN**
GESUNDHEITZENTRUM

www.beckenboden-nord.de

Lübecker Str. 18-20

23611 Bad Schwartau

Tel. 0451 3977 2020

Termine nach Vereinbarung

ELEKTRO-MUSKEL-STIMULATION (EMS)

In unserem **ZENTRUM FÜR BECKENBODENGESUNDHEIT** können wir Ihnen zusätzlich ein höchst effektives Ganzkörpertraining bei minimalem Zeitaufwand anbieten. Gezieltes EMS-Training erreicht einen 18fach höheren Trainingswert als herkömmliches Kraft- und Ausdauertraining und ist auch ideal zum Muskelaufbau nach Operation oder Verletzung.

Die Wirkung des EMS - Ganzkörpertrainings ist innerhalb sehr kurzer Zeit sicht- und spürbar: Der Körper wird geformt, gestrafft und gestärkt. Alle EMS Trainingseinheiten werden inklusive individueller Beratung durch geschulte Trainer durchgeführt.

INDIVIDUELLE EMS-TRAININGSPROGRAMME:

- Beckenbodenschwäche
- Beckenbodenspannung und -durchblutung
- Kraftzuwachs - Muskelaufbau
- Bewegungsschnelligkeit
- Rückenbeschwerden
- Fettverbrennung, Gewichtsreduktion
- Bauch-Beine-Po
- Cellulite

...weil Ihre Gesundheit es Ihnen wert ist.

IHR PERSONAL TRAINER PETER DUSCHEK

...ist studierter Fitnessökonom und ihr neuer Ansprechpartner für Sport, Fitness und Ernährung.

Sein Spezialgebiet ist das Training der Mitte (Core-Training), nach dem bereits die deutsche Fußballnationalmannschaft unter J. Klinsmann, und auch Heidi Klum trainiert wurden. Ein weiteres Schwerpunktthema befasst sich mit dem Bereich Gewichtsmanagement.

Spezialisierung

- Dozenturen für Sportmanagement bei: Macromedia Akademie, Bildungsinstitut H.C. GmbH, Verein zur Förderung des Einzelhandels mit Nahrungs- und Genussmitteln e.V., terramedus Akademie (Hamburg)
- Coaching Coordinator im Holmes Place (Lübeck)
- Personaltrainer, Kursleiter und Gym Manager im Holmes Place (Lübeck)
- Rücken- u. Aqua Kurse (n. §20), Bauchkurse, Body Shape, Core und Pezziball Kurse
- Leitung SPA-Bereich Alcedo SPA (Lüneburg)
- Bachelorstudium der Fitnessökonomie, (Deutsche Hochschule für Prävention & Gesundheitsmanagement)
- Diplomstudium Medizintechnik (FH Lübeck)

...weil Ihre Gesundheit es Ihnen wert ist.

Peter Duschek



Lizenzen

- Personal Trainer (BSA Akademie)
- Fitnesstrainer B-Lizenz (BSA Akademie)
- Ernährungstrainer B-Lizenz (BSA Akademie)
- Reiki-Meister (Reiki Sonne Hitzhusen)
- Massagetherapeut (Terramedus)
- Kommunikationstrainer (BSA Akademie)
- Aqua-Fitness-Instructor (n. § 20)
- Rückenschullehrer (n.§ 20)
- SPA Berater
- Personal Trainer (Holmes Place Academie)

...weil Ihre Gesundheit es Ihnen wert ist.