

Daniela bewegt.



Ihr Interesse an Daniela Vollenweider Personal Training ist geweckt,
aber Sie möchten noch mehr über mein interessantes Angebot erfahren?

Schliesslich wollen Sie sicher sein,
dass ich genau der richtige Bewegungs-Coach an Ihrer Seite bin?
Gemeinsam finden wir heraus, wie ich Sie optimal unterstützen kann.

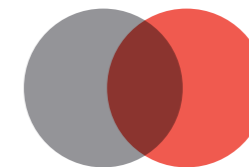
Rufen Sie mich jetzt an für ein Beratungsgespräch:
Persönlich. Für Sie unverbindlich. Völlig kostenfrei.

Tel. 076 433 76 76

Oder schreiben Sie mir eine E-Mail:
personaltraining@danielavollenweider.ch

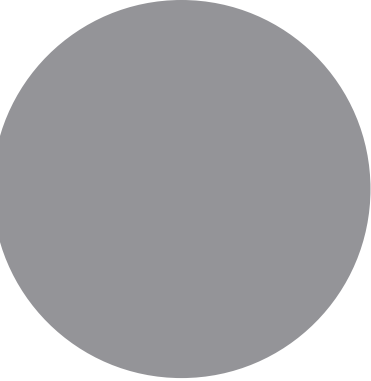
www.danielavollenweiderpersonaltraining.ch

Ich freue mich auf Sie!



Daniela Vollenweider PERSONAL TRAINING

Gesundheits- und Fitnessstraining
für die zweite Lebenshälfte
sowie betriebliche Gesundheitsförderung



Als Bewegungsexpertin ver helfe ich Menschen in der zweiten Lebenshälfte, zu Hause oder in der Natur, mit massgeschneiderten **1:1-Trainings** sowie MitarbeiterInnen in Unternehmen mit motivierenden **Firmenfitness-Kursen** zu mehr Wohlbefinden, Fitness, Gesundheit und gesteigerter Lebensqualität.

Durch meine über 30-jährige Berufserfahrung als **dipl. Bewegungspädagogin mit pflegerischer Gymnastik, Personal Trainerin, Aerobic-Instruktorin und Firmenfitness-Coach** – sei es in Fitnesscentern, mit Privatklienten daheim, in Seniorenresidenzen sowie in Unternehmen – kann ich Ihnen ein breites Spek-

trum an Angeboten bieten, die Spass machen. Mit regelmässigen Weiterbildungen halte ich mein Wissen und Können auf dem aktuellen Stand. Dadurch kann ich Ihnen eine professionelle, individuelle, exklusive und hochwertige Dienstleistung in **Basel und Umgebung** anbieten.

Daniela bewegt.



Mitglied des Schweizerischen Personal Trainer Verbands (SPTV)

Personal Training für Menschen von 50 bis 105 Jahren

Wünschen Sie sich einen kraftvolleren, leistungsfähigeren und attraktiveren Körper?

Fällt es Ihnen schwer, sich alleine zum regelmässigen Training zu motivieren?

Kommt Bewegung bei Ihnen immer wieder zu kurz, da Ihr Terminkalender so voll ist?

Sie haben keine Lust auf ein Fitnesscenter und auf Training mit vielen fremden Menschen?

Werden Sie öfters von Rückenschmerzen geplagt?
Ist Ihr Beckenboden nicht mehr so kraftvoll wie er sein sollte?

Möchten Sie Ihren Alltag im eigenen Zuhause noch lange selbstständig meistern können?

Sind Sie schon einmal gestürzt, und möchten Sie weitere Stürze und deren Folgen vermeiden?

Dann sind Sie genau richtig bei mir!

Mehr Informationen hier: www.danielavollenweiderpersonaltraining.ch

Firmenfitness zur betrieblichen Gesundheitsförderung für MitarbeiterInnen in Unternehmen

Möchten Sie weniger Fehlzeiten in Ihrem Unternehmen und somit weniger Ausgaben durch krankheitsbedingte Absenzen?

Klagen Ihre MitarbeiterInnen über Verspannungen, Rückenschmerzen oder Stress?

Haben Sie sich zum Ziel gesetzt, die Identifikation und Bindung der Mitarbeiter zum Unternehmen zu stärken sowie den Teamgeist zu fördern?

Fragen Sie sich manchmal, wie Sie die Motivation Ihrer Mitarbeitenden – und ihre Arbeitsleistung – steigern können?

Hätten Sie gerne fittere, gesündere und somit leistungsfähigere MitarbeiterInnen?

Dann habe ich die perfekte Lösung für Sie!

Mehr Informationen hier: www.danielavollenweiderpersonaltraining.ch

