



Personal Training und Life-Coaching



in geschützter 1:1 - Atmosphäre
Individuell - motivierend - effektiv
an Orten Ihrer Wahl und zeitflexibel



ULRIKE DÖRGE

IHRE PERSONAL TRAINERIN

für körperliche und mentale Beweglichkeit

Ostpassage 9 · 30853 Langenhagen

bewegungs reich

NATÜRLICH TRAINIEREN

bedeutet natürliche Bewegungsabläufe zu trainieren - am besten im Freien, ohne teure Maschinen und Geräte.

NATÜRLICH ERNÄHREN

bedeutet falsche Versprechen der heutigen Lebensmittelindustrie aufzudecken und Sensibilität für unsere ursprünglichen Nahrungsquellen zu entwickeln.

NATÜRLICH SEIN

bedeutet die natürliche Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen zu finden.

Gern treffe ich mich mit Ihnen zu einem persönlichen Gespräch, welches für Sie unverbindlich und kostenlos ist. Entsprechend Ihren individuellen Vorstellungen wählen wir gemeinsam das für Sie passende Angebot aus und benennen den individuellen Preis.

natürlich trainieren · natürlich ernähren · natürlich sein

0170 / 161 07 75

0511 / 786 00 27

info@ihre-personal-trainerin.de

www.ihre-personal-trainerin.de

Ostpassage 9 · 30853 Langenhagen