

# ZEIT FÜR VERÄNDERUNG



### Maßgeschneidertes Training, einzigartig wie Ihr Fingerabdruck



AUSFÜHRLICHE ANAMNESE & BEWEGUNGSANALYSE

EINFÜHRUNG IN IHREN
TRAININGSPLAN & KONTROLLE
DER DURCHFÜHRUNG



SELBSTSTÄNDIGES TRAINING DAS TEAM KORRIGI<mark>E</mark>RT LAUFEND

REGELMÄSSIGE
ERFOLGSKONTROLLEN &
ADAPTIERUNG IHRES
TRAININGSPLANS



# Individuelle Kombination funktioneller Übungen & Gerätetraining





AUSGERICHTET
AUF IHRE BEDÜRFNISSE

FÖRDERT ZUSAMMENSPIEL IHRES
GESAMTEN KÖRPERS

ERFOLGREICHE ÜBERTRAGUNG
IN IHREN ALLTAG



### Zeit für Veränderung..

für Menschen, die etwas für sich tun wollen und **in kein klassisches Fitnessstudio** gehen würden.

für Menschen, die wieder fit sein wollen, aber **ohne Leistungszwang und Körperkult.** 

für Menschen, die noch **keine Trainingserfahrung** haben und sich **gut aufgehoben** wissen wollen.

für Menschen, die **nach Therapie oder Reha** ihren Erfolg gut und professionell begleitet fortsetzen wollen.

### Worin unterscheiden wir uns?

**Einzigartige**, ruhige und gepflegte **Trainingsatmosphäre**, viel Platz, familiärer Umgang.

Persönliche Begleitung eingebettet in ein speziell entwickeltes Konzept aus **Training & Therapie.** 

### Was ist unser Ziel?

Wir unterstützen Sie, Ihre **Bewegungs-Kräfte** optimal und **nach Ihren individuellen Bedürfnissen** zu aktivieren.

Ihr **Lächeln** auf Ihrem Gesicht, weil Sie sich bei uns **wohlfühlen** und weil Sie **sich selbst etwas Gutes tun**...

.....und schon sehr bald die ersten wohltuenden Veränderungen spüren.



### PRÄVENTIVES, AKTIVES BEWEGUNGSPROGRAMM "PLUS"

### MIT MEDIZINISCH-THERAPEUTISCHER BETREUUNG



# Ärztliche Anamnese & gemeinsame Zieldefinition

Anamnesebogen downloaden von ihrem Arzt ausgefüllt zum ersten Termin mitbringen und € 50.- Bonus sichern!!





# Maßgeschneidertes Training & persönliche Begleitung





Regelmäßige Überprüfung & Adaption



**GARANTIE FÜR ERFOLG & WOHLBEFINDEN** 



### **UNSER TEAM**



#### DI Michaela Dobes, MBA

Unternehmensgründerin Dipl. Gesundheitstrainerin Dipl. psychologische Beraterin



#### Andrea Kreuzer, BSc

Sportwissenschafterin Staatsmeisterin Eiskunstlauf Zertifizierte Beckenbodentrainerin



#### Alexandra Pecinka, Bakk, BSc

Physiotherapeutin
Sportwissenschafterin
Prävention & Rehabilitation



#### Ing. Norbert Schnalzer

Zertifizierter Sporttherapeut Akad. Sport- und Fitnesstrainer Zertifizierter Präventionstrainer Sportmedizinischer Betreuer



# EXPERTISE AUS TRAINING & THERAPIE MIT HERZ & ENGAGEMENT



### HÖCHSTE QUALITÄT

**ZU ALL- INCLUSIVE PREISEN\*** 

GÜLTIG AB MÄRZ 2022

### ANGEBOTE:

€ 119,- / MONAT BEI 3 MONATS ABO

€ 109,-/ MONAT BEI 6 MONATS ABO

€ 50,- RABATT BEI EINMALZAHLUNG

€ 99,- / MONAT BEI 12 MONATS ABO

€ 100,- RABATT BEI EINMALZAHLUNG

BEI JAHRESVERTRAG BIS ZU 9 WOCHEN RUHEZEIT

10-ER BLOCK € 200,-

PERSONAL TRAINING EINHEIT € 90,-

EINMALIGE EINSCHREIBGEBÜHR € 100,-

MEDIZINISCHES TRAINING "PLUS" € 180,-

\*REGELMÄSSIGE CHECKS, ALLE 8-12 EINHEITEN TRAININGS ANPASSUNG MEDIZINISCH BEDINGTER AUSFALL ALS RUHEZEIT BERÜCKSICHTIGT, KEINE VERSTECKTEN KOSTEN, KEINE AUTOMATISCHE VERLÄNGERUNG, GRATIS PARKPLATZ, HANDTUCHSERVICE, SCHUHKASTERL, OPTIMAL KLIMATISIERT

VOR ORT: WAHLARZTPRAXIS, ERNÄHRUNGSBERATUNG, MASSAGE, FELDENKRAIS, CRANIO SAKRAL

MO-FR 07:00 BIS 21:00

SA 08:00 BIS 16:00

**SO & FEIERTAGS GESCHLOSSEN** 

GRATIS PARKPLATZ, BARRIEREFREIER ZUGANG DIREKT AN DER U4 STATION OBER- ODER UNTER ST. VEIT



HIETZINGER KAI 133 1130 WIEN

TEL.: 01 876 26 44

INFO@MOMENTUM-BEWEGUNG.AT
WWW.MOMENTUM-BEWEGUNG.AT