

Personal Training

Das Geheimnis des
Könnens
liegt im Wollen.

Nur wer sein Ziel kennt,
findet den Weg!

Carpe diem -
Nutze den Tag!

Individuell & effektiv:

Personal Training ist die beste Trainingsmethode der Welt!

- Abwechslungsreichtum,
- gesteigerte Motivation und
- die Unabhängigkeit von Zeit und Ort

machen das Personal Training so einzigartig und erfolgreich.

Egal ob

- Gewichtsabnahme,
- Muskelaufbau,
- Entspannung & Stressmanagement,
- Verletzungsprophylaxe
- Rückengesundheit,
- Koordination oder
- Herz- und Kreislauftraining

**Sagen Sie uns Ihr Fitnessziel und wir
begleiten Sie optimal auf dem Weg dahin!**



Das TSZ stellt sich vor!

Eigentümerin Elisabeth Leumüller
Dipl. Personal Trainerin
Dipl. Body Vitaltrainerin
Staatl. gepr. Tanzsporttrainerin

Das Tanz- und Sportzentrum Traun bietet ein vielfältiges Fitness- und Workshopangebot mit dem Ziel Begeisterung an der Bewegung zu schaffen.

PT Strength & Stretch



Beweglichkeitsverlust ist nicht nur mit zunehmendem Alter ein Thema.

Durch einen sitzenden Beruf in Kombination mit zu wenig Bewegung, neigt unsere Muskulatur zur Verkümmern. Diesem Effekt wird entgegen gewirkt und die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit im Alltag gesteigert.

PT Core & Stability



Der Rücken ist das Zentrum unserer Vitalität. Stärken wir unsere Körpermitte, so fühlt sich auch der Rest des Körpers wohler. Ziel dieser Einheit ist es Rückenbeschwerden vorzubeugen beziehungsweise zu lindern. Neben funktionellen Ganzkörperübungen wird insbesondere die Tiefenmuskulatur für mehr Stabilität trainiert.

Mit Hilfe von Entspannungsübungen wird die häufig verspannte Nackenmuskulatur gelockert.

PT Outdoor



Schluss mit Monotonie und Training in engen Räumen!

OUTDOOR Training ist die natürliche Alternative zum Fitnessstudio. Tanken Sie neue Energie, vergessen Sie den stressigen Alltag und erleben Sie ein neues Körpergefühl!

Gemeinsam mit Ihrem Personal Trainer erzielen Sie maximale Ergebnisse in Bestzeit

PT Business



Sie sind Chef, Betriebsrat oder Personalverantwortlicher einer Firma?

Motivieren Sie Ihre Mitarbeiter zu mehr Bewegung und Gesundheit! Trainingseinheiten vor, zwischen oder nach der Arbeit steigern die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.

Personal Training oder Training in Kleingruppen ist eine ideale Möglichkeit seinen Mitarbeitern etwas Gutes zu tun!

Auf Wunsch kommen wir direkt in Ihre Firma!

Keine Ausreden mehr endlich

AKTIVER und FITTER

zu werden!

PT 4 two



Zu zweit geht vieles leichter und das Training mit einem Partner macht doppelt Spaß!

Diese Motivation bringt euch eurem persönlichen Fitnessziel Schritt für Schritt näher!

Der Personal Trainer sorgt für ein effektives Training.

Kontaktieren Sie uns noch heute!



Wir nehmen uns Zeit für Ihre individuellen Fragen!
Fördern bzw. erhalten Sie Ihr wichtigstes Gut – Ihre Gesundheit!

TSZ Traun
Holzbauernstraße 20
4050 Traun

Elisabeth Leumüller
elisabeth@tsz-traun.at
0664/444 95 42
www.tsz-traun.at