

Personal Training

Personal Training ist ein exklusives Fitnessstraining, individuell auf Ihre Leistungen und Ihre Wünsche abgestimmt. Eine professionelle und intensive 1:1 Betreuung für das Erreichen Ihrer Ziele.



Der eigene Körper und die Gesundheit werden in

der heutigen Zeit leider viel zu häufig vernachlässigt. Übergewicht, fehlende Bewegung, Rückenbeschwerden, falsche Ernährung, Bluthochdruck, fehlende Motivation, das muss nicht sein ...



Nutzen Sie einfach ein unverbindliches kostenloses Informationsgespräch.

Ernährungsberatung

Warum fällt gesunde Ernährung so schwer? Muss es immer gleich eine Diät sein? Was soll man nur machen ...?

Lassen Sie sich das Thema Ernährung so erklären, dass Sie Verständnis für Ihren eigenen Körper bekommen, verstehen was Energiebereitstellung und eine dauerhafte gesunde Ernährung bedeutet, wie eine Gewichtsreduzierung gezielt am Körperfett arbeitet und nicht wertvolle und wichtige Muskelmasse abbaut.

Alles ist schaffbar ...



Petra Vierkötter

Med. Fachangestellte
TouchLife Praktikerin
Medi Taping

Christoph Vierkötter

Personal Trainer / Personal Fitness Coach
Fitness- u. Gesundheitstrainer
Ernährungstrainer / Ernährungsberatung
Selbstverteidigung- u. Kampfsporttrainer
Übungsleiter LSB
Medi Taping

Kontaktadresse:

Petra und Christoph Vierkötter
Pirolweg 16
42657 Solingen

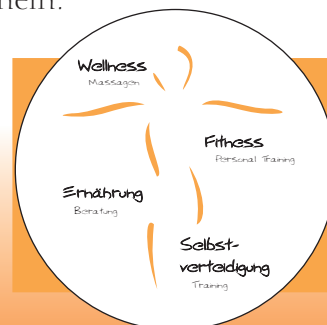
Tel: 0212 811961

Email: info@vierkoetter.net

Web: www.vierkoetter.net

Termine nach Vereinbarung.

Oder verwöhnen Sie Andere mit einem Gutschein.



Ankommen Wohlfühlen Loslassen



Wellness- und
Aktivprogramm
für Ihren Körper

TouchLife
Massage nach Leder & von Kalkreuth



Wellness
Ernährung

Fitness
Selbstverteidigung

Wellnessmassage

TouchLife
Massage nach Leder & von Kalkreuth

Eine einzigartige ganzheitliche Massage für Körper, Geist und Seele.

Die TouchLife Methode ruht auf fünf Pfeilern:
Massagetechniken - Gespräch - Energieausgleich - Atem - Achtsamkeit

Jede Massage beinhaltet ein Vor- und Nachgespräch indem individuell auf die momentane Situation und ihre Wünsche eingegangen wird.



Es dient zur ...

- Entspannung
- Regeneration
- Stressabbau
- Förderung der Durchblutung
- Prävention und Gesundheitsvorsorge
- Steigerung vom Körperbewusstsein
- Lockerung von Verspannungen
- ... oder als Verwöhnprogramm

Sie können wählen zwischen verschiedenen Massagesegmenten:

- Rücken,
- Bein
- Schulter, Nacken,
- Kopf, Gesicht
- Bauch
- Brustkorb
- Arm, Hand
- Fuß
- Massagekombinationen
- Ganzkörpermassage

Kräuterstempelmassage

Eine Massage mit warmen Kräuterstempeln aus Leinenstoff, gefüllt mit exotisch duftenden thailändischen Kräutern.

Der Körper wird während der Massage vorsichtig mit den Kräuterstempeln abgeklopft und entlang der Energiebahnen sanft kreisend massiert und somit kurzen thermischen Reizen ausgesetzt.

Diese Form der Massage wird zur Entspannung, Entschlackung und Hautstraffung eingesetzt.



Bei den Massagen handelt es sich weder um eine (alternative) Heilbehandlung noch um ein erotisches Angebot.

Selbstverteidigungstraining

Helfen Sie sich selbst ...

Heutzutage wird es immer wichtiger, sich selbst in einer Notwehrsituation verteidigen zu können, da man sich auf die Hilfe anderer Personen nicht verlassen kann. Der richtige Griff oder eine gekonnte Abwehr kann im Ernstfall Ihnen oder Anderen das

Leben retten. Lernen Sie sich zu verteidigen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.



Einzel- oder Gruppentraining möglich.

Medi Taping



Lassen Sie sich helfen ...

Durch ein speziell entwickeltes elastisches Tape und eine entsprechende Technik ist es möglich Bewegungseinschränkungen zu verbessern und Schmerzen erfolgreich zu lindern.

Anwendung bei:

- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Muskuläre Schmerzsyndrome



Zeit zum Entspannen

Lassen Sie sich verwöhnen

Gewusst wie ...