

## Der Frühling kommt – so werden Sie fit!

*Nicht mehr lange und der Frühling ist da. Es wird Zeit, sich wieder mehr zu bewegen. Schieben Sie Ihren Wunsch nach Bewegung und gesunder Fitness nicht länger vor sich her! Entdecken Sie die Vorteile eines individuellen Trainings und meiner langjährigen Erfahrung als Personal Trainer.*



### Mein Angebot:

- ❖ 30 min. Anamnese mit Körperanalyse nach der BIA-Methode(Bioimpedanzanalyse)
- ❖ 3 x Personal Training á 60 min.: Ganzheitliches Fitness-und Gesundheitstraining, inkl. Own Index Fitnessstest im entspannten Ruhezustand, Beweglichkeits-, Kraft- und Flexibilitätstest.
- ❖ Sie bestimmen Zeit und Ort des Trainings und kümmere mich um alles, was dazugehört. Von der Pulsuhr bis zum passenden Getränk. Von den Handtüchern über kleine Trainingsgeräte. Ich komme zu Ihnen nach Hause oder ins Büro. Oder wir vereinbaren einen Treffpunkt Ihrer Wahl.

**Preis: 325,00 Euro inkl. 19% MWSt.**

Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

Sportliche Grüße,  
Ihr Vincenzo Vavala

Mobil: 0173 4041124  
E-Mail: vince@vavala.de  
www.vincevavala.de