



GERHARD BUDY
PERSONALTRAINING

**JEDE
REISE
BEGINNT MIT
DEM ERSTEN
SCHRITT!**

(Laotse)

LEISTUNGEN

PERSONAL TRAINING. BIS ZUM ZIELEINLAUF

Kennen Sie Ihre Ziele? Ob routinierter Läufer, Radfahrer, Triathlet oder absoluter Sporteinsteiger – die eigenen sportlichen Ziele zu definieren und effektiv dafür zu trainieren ist schwer. Leichter geht es mit einem professionellen Partner an der Seite. Als Ihr Personal Trainer übernehme ich für Sie die gesamte Trainingsorganisation. Auf Basis wissenschaftlicher Leistungsdiagnostik erarbeite ich Ihnen einen perfekt auf Sie abgestimmten Trainingsplan, unterstütze Sie bei der Durchführung der Trainingseinheiten und begleite Sie bis zur Erreichung Ihrer Ziele. Profitieren Sie auch als Verein, Sportgruppe oder Firma von meinen 20 Jahren Erfahrung im Ausdauer- und Triathlonsport. Machen Sie den ersten Schritt und fühlen Sie sich schon nach wenigen Wochen leistungsfähiger, stärker und ausgeglichener.

Folgende Sportarten können wir gemeinsam betreiben:

Schwimmen • Radfahren • Laufen • Nordic Walking • Inline Skating
Nordic Blading / Skiken • Skilanglauf klassisch / Skating • Stabilisationstraining, spezielles Kraftausdauer- und Muskelaufbautraining an den Geräten • Entspannungstraining • Yoga

KONTAKT



PERSONALTRAINING – WANN STARTEN SIE?

Vereinbaren Sie mit mir ein Beratungsgespräch oder einen Termin zu Ihrem Personaltraining.

Gerhard Budy Personaltraining

Grasinger Weg 34

85051 Ingolstadt

Telefon: +49 (0)8450 9 34 95 28

Mobil: +49 (0)151 16 70 01 51

E-Mail: info@gb-personaltraining.de

Weitere Infos auf: www.gb-personaltraining.de

Partner:



Design: schnellervorlauf gmbh ▶