



Fitness meets Alexander...

...oder die Kunst der sanften Kraft

„Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz - aber krumm ist er trotzdem!“

„Rennen ist gesund - aber die Knie gehen kaputt!“

„Muskeln vom Kopf bis zu den Füßen - aber eine Haltung wie Quasimodo!“

Trifft eine dieser drei Aussagen auf Dich zu?

Dann ignoriere es doch weiterhin - oder komm zu uns...

„Fitness meets Alexander...“ heißt:

- **eine Personal Trainerin**
- **eine Alexander Lehrerin**

und Du!

Erlebe und erlerne die Kunst der sanften Kraft...

- **für eine aufrechte Haltung**
- **für ein effektives Training**
- **für eine harmonische Figur**



Susa

Two² One-Training = PT + AL + Du

Du trainierst Kraft und Ausdauer mit der Personal Trainerin Susa, gleichzeitig feilt die Alexander Lehrerin Gabriele mit Dir an jeder Deiner Bewegungen.

Die Effekte:

- *Trainieren der Bewegungsmuskulatur*
- *Entlastung der Gelenke durch weiche und fließende Bewegungen*
- *Verhinderung von dauerhafter Verkürzung der Muskulatur*
- *Effektive Auslastung des zu trainierenden Muskels*
- *Vermeidung von Ausweichbewegungen*



Gabriele

Two² Four-Training = PT + AL + Du + 1 + 2 + 3

Du hast keine Lust, alleine zu trainieren? Dann bist Du hier richtig:
Kleine Gruppen mit maximal 4 Trainierenden.



Hier sind unsere Angebote:

Einzeltraining: 90 Min. kosten 199.- Euro

Willkommensangebot: die ersten 3 Termine je 159.- Euro

Gruppe: 90 Minuten kosten

bei 2 Teilnehmern 127,50 Euro pro Person

bei 3 Teilnehmern 105,00 Euro pro Person

bei 4 Teilnehmern 90,00 Euro pro Person

Willkommensangebot: die ersten 3 Termine

2 TN je 99,00 Euro

3 TN je 89,00 Euro

4 TN je 79,00 Euro

Wann: Einzeltraining nach Vereinbarung

Gruppentraining ab Mi, 25. April 2012 von 10.00 -11.30 Uhr

Ort: Studio für F.M.Alexander-Technik

Dielmannstr. 1, 60599 Frankfurt-Sachsenhausen

Organisation & Susa Solero und Gabriele Breuninger

Anmeldung bei: gabriele.breuninger@at-ffm.de, Tel: 069 - 9866 3546

susasolero@gmx.de Tel: 0160 - 9453 5983