

## Gesundheit fördern

### ... und Ihre persönlichen Wünsche umsetzen

Von der Zielvorstellung bis zur Zielerreichung bin ich beratender und begleitender Partner.

Ob es dabei um spezielle Gymnastik oder die Steigerung der Fitness geht – das finden wir gemeinsam heraus.

Wichtig ist eine Vertrauensbasis als Grundlage für den Start. Denn erst dann, wenn wir wissen, wo der Schuh drückt, können wir einen Lösungsweg festlegen.

Ein erstes Beratungs- und Analysegespräch bringt Klarheit. Darauf freue ich mich!



# DIETER RAUSER

Fitness • Training • Beratung

Sie wollen fit werden?  
Sie wollen gesund bleiben?  
Oder Ihre sportlichen Ziele erreichen?  
Sorgen wir doch einfach dafür!

### Dieter Rauser

Fitness • Training • Beratung

Falkensteinstraße 7  
75394 Oberkollbach

Handy 0173 9313833  
Telefon 07051 6818  
info@dieter-rauser.de  
www.dieter-rauser.de



[www.dieter-rauser.de](http://www.dieter-rauser.de)

## Begleitung bei der Zielerreichung

... ganz auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet

Sie wissen genau, was Sie wollen. Doch irgendwie schaffen Sie es nicht, Ihr klares Ziel auch zu erreichen. Was bremst Sie? Der innere Schweinehund? Das unrealistische Ziel? Die falsche Sportart? Lassen Sie uns jetzt Bewegung in Ihre Pläne bringen.

### In drei Schritten zum Ziel:

Gemeinsam ermitteln wir den Ist-Zustand. Was stört Sie, was schränkt Sie ein, was haben Sie bisher unternommen?

Ob Sie abnehmen wollen, Ihren Rücken stärken, sich fitter fühlen oder an einem Marathon teilnehmen möchten – in einem einstündigen Beratungsgespräch konkretisieren wir Ihre Ziele.

Dann erstellen wir einen Aktionsplan, der sich in Ihren Alltag gut integrieren lässt.

Und los geht's!

Ich begleite und betreue Sie professionell und persönlich – bis Sie Ihre Ziele erreicht haben. Dabei habe ich immer im Blick, dass es Ihnen körperlich gut geht und Sie Fehlbelastungen vermeiden.

Sprechen wir über Ihre Vorteile und Möglichkeiten!

## Wo stehen Sie heute

... und wo wollen Sie hin?

Bei der Umsetzung Ihrer Ziele bin ich an Ihrer Seite und begleite Sie in jeder einzelnen Phase!

### Fitness- und Gesundheitsziele:

- Ausgleichssport zum Stressabbau
- Rückenfit, Beweglichkeit steigern
- Gewicht halten, Gewicht reduzieren
- Ausgleichsgymnastik bei körperlich einseitiger Belastung
- Sukzessive Steigerung der Fitness – auch bei körperlichen Beschwerden

### Sportliche Ziele:

- Begleitung bei sportlichen Herausforderungen
- Funktionelles Training zur Wettkampfvorbereitung
- Vorbereitung auf einen Marathon

## Personal Training bringt Sie weiter

... und gemeinsam macht es doppelt Spaß

Jeder Mensch ist anders, aber das körperliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit sind bei jedem untrennbar miteinander verbunden. Die Kondition dauerhaft zu erhalten oder zu steigern ist von vielen Faktoren abhängig. Das richtige Mittel und Maß zu finden, ist nicht immer einfach und der richtige Zeitpunkt ist oft entscheidend.

Es ist sinnvoll, besser heute als morgen mit individuellen Maßnahmen zur Zielerreichung zu starten. Ich bin an Ihrer Seite, begleite jeden Ihrer Entwicklungsschritte und motiviere Sie. Wo und wann Ihr Training stattfindet, entscheiden Sie. Das kann in der freien Natur oder in Ihrem Fitness-Studio sein, zum Sonnenaufgang oder in den Abendstunden.

Profitieren Sie von meiner über 20-jährigen Erfahrung als erfolgreicher Trainer im Mannschaftssport (2x Weltmeister) und als ehemaliger Inhaber eines „Fitness-Studios für Jedermann“.

Als Lehrer für Sport, Fitness und Reha bin ich bewegungsbegeistert und lebe ich nach dem Motto von John F. Kennedy: „Wann, wenn nicht jetzt? Wo, wenn nicht hier? Wer, wenn nicht wir?“