



Hallo, ich möchte mich kurz vorstellen. Mein Name ist Helwig Gruyters. Durch frühes Interesse am Kampfsport und Begeisterung an Fitness, habe ich nach meiner Ausbildung zum Sportfachmann, den Weg des Personal Trainers eingeschlagen. Mein Hauptaugenmerk liegt auf dem Zusammenschluss von körperlicher Fitness und seelischer Entspannung. **BewusstVital** durch den Alltag für Jung und Junggebliebene.

PERSONAL-TRAINING! WARUM?

Haben Sie ein Ziel vor Augen und wissen nicht wie Sie es erreichen?

Fehlt Ihnen die Motivation zum ersten Schritt?

Möchten Sie, nach langer Pause, Ihre alte Kondition zurückerlangen?

Möchten Sie sich gesünder und bewußter ernähren?

Möchten sie ihre geistige und körperliche Konstitution erhalten?

Brauchen sie nachhaltige Unterstützung nach Rehabilitation?

Haben Sie Interesse an, ein auf Ihren Lebensstil abgestimmtes, persönliches Training?

Wenn Sie jetzt schon eine dieser Fragen JA mit beantwortet haben, sprechen sie mich an.

FITNESS & ENTSPANNUNG

TEAM - FITNESS

... unser Angebot für Gruppen.
Egal ob Vereinen, Teams, privaten Gruppen oder öffentlichen Einrichtungen bieten wir eine Auswahl an verschiedenen Aktivitäten.

- Motorik- und Selbstbehauptungstraining (ab 5 Jahren, auch in KITAS und Schulen)
- Nordicwalking
- Core training (die etwas andere Art des Rumpf trainings)
- Aquagym
- Selbstverteidigung (auch Power für Frauen)
- Autogenes Training
- Mentalcoaching
- Anti-Aggressions-Training
- PMR -Trainig
- Rückenschule



FIRMEN - FITNESS

... der schnelle Weg am Arbeitsplatz, die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu steigern.

Ob Gruppen oder Einzelpersonen, individuell werden Rückenschule, ergonomisches Arbeiten am Arbeitsplatz, Bürogymnastik und Stressmanagement angeboten.

Eine Kampfansage gegen den Stress!!!

MOBILES WELLNESS...

... ist eine kleine Pause vom Alltagsstress.

Egal ob Zuhause oder am Arbeitsplatz. Jede Verspannung behindert uns, das tägliche Leben zuerleben und zuzugießen.

Deshalb biete ich Ihnen die kleine Hilfe, durch Reiki, Wellnessmassage und kinesiologisches Taping.

Bei Fragen zu Reiki oder kinesiologischen Tape, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.
Bitte sprechen Sie mich an.

