



Kraft
Ausdauer
Koordination
Beweglichkeit
Gesundheit
Schnelligkeit

Personal Training

Erreichen Sie Ihr Wettkampfziel

Leistungsdiagnostik
Zielerreichung
Turnier- und Wettkampfvorbereitung
Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit

Kommen Sie in Bewegung

Fitness für Körper und Geist
Von Grundlagen bis Leistungssteigerung
Für alle Altersklassen
Fokus auf Beweglichkeit und Koordination

Formen und genießen Sie Ihren Körper neu

Vital und schlank, einfach und effektiv
Pfundelassen, den Körper neu definieren
Individuelles Kraft- und Ausdauertraining
Unterstützende Ernährungsberatung

Sport und Business Coaching

Mentales Coaching

Grenzen überwinden
Neue Ziele erreichen
Seine Komfortzone erweitern
Innere Stabilität

Systemisches Coaching

Neue Lösungen in sich finden
Den Übertrag ins Leben
spielend realisieren

Stressmanagement

Achtsamkeitscoaching und
Meditation
Yoga- und Zentrierungsübungen
Fokussieren lernen
Den Geist entspannen
Inneren Frieden finden



*„ Mit mir erreichen Sie den Gipfel
und kehren gewandelt zurück!“*

Zertifizierter Coach für Stress- management und Burnout-Prophylaxe

**Wir trainieren Outdoor – ausschließlich.
Zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter.
Ich reserviere für Sie die schönsten Plätze und
die kraftvollsten Orte des (Vor-) Alpenlandes.**

**Ich begleite Sie, motiviere, feuere an, gebe
Ihnen die nötige Sicherheit und biete einen
geschützten Rahmen.
Ich gebe Ihnen genau die Werkzeuge, die
Sie brauchen, um Ihre individuellen Ziele zu
erreichen.**

Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Wolfgang Siemon | Personal Trainer & Coach
mobil: +49(0)179-24 32 446
wertezeit-pt.de | info@wertezeit-pt.de
www.facebook.com/wolfgang.siemon.7



Wolfgang Siemon
Ihr Personal Trainer & Coach

Jahrgang 1970
Athlet aus Passion
In den Bergen daheim

idee u. layout: elian-design.de®, inspiration u. marketing: Marcel Leeb, marcel-leebe.de
fotos: w. siemon©, h. hirz©, fotolia