

## VERSCHENKEN SIE WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT...

Eine hohe Lebensqualität ist das größte Bestreben aller Menschen. Gerade in der Weihnachtszeit wird uns dieses Gefühl durch das Zusammensein mit den Liebsten, kulinarische Kostbarkeiten und besinnliche Stimmung beschert. Doch sind es nicht nur die materiellen



Werte, die uns in unserem Leben Glück und Zufriedenheit verleihen. Ein gesunder Geist in Einklang mit einem körperlichen Wohlbefinden ist die unerlässliche Basis für ein erfülltes Leben.

Machen Sie darum dieses Jahr Ihren Liebsten eine ganz besondere Freude: Schenken Sie Ihnen die Chance, einen gesünderen Lebensstil zu beginnen und Kraft, Lebensfreude und eine höhere Belastbarkeit für den Alltag zu erlangen. Mit einem Gutschein für Kort Coaching ist der erste Schritt auf dem Weg in das persönliche Glück getan. Anhand eines individuellen, flexiblen Trainingsprogramms aus vielfältigen Bereichen bekommt jeder ein maßgeschneidertes Geschenk, das perfekt zu ihm passt und das vorhandene Potenzial weckt. Sie verhelfen ihren Lieben und sich selbst so, dass das kurzlebige Glücksgefühl der Weihnachtstage zu einem dauerhaften Lebensgefühl wird.

## IHR TRAINER...



# K

- Personal Trainer: Spezialisierung Motivationspsychologie
- Kraft-Fitness Lehrtrainer A-Lizenz
- FLWV Lehrtrainer A-Lizenz: Laufen / (Nordic) Walking
- D05B B-Lizenz Prävention: Herzkreislauf-System
- D05B B-Lizenz Prävention: Haltung und Bewegung
- D05B B-Lizenz Pr.: Stressbewältigung und Entspannung
- D05B C-Lizenz: Breitensport Schwimmen
- DTB Rückentrainer
- Yoga-Lehrer
- Manual Resistance Trainer
- Kursleiter für Wirbelsäulengymnastik/Core-Training
- Ernährungsberater
- Januar 2014: B-Lizenz Rehabilitationssport: Orthopädie
- April 2014: D05B Lizenz C Leistungssport Schwimmen
- Mai 2014: Yoga-Fitness Lehrtrainer B

## IHRE MÖGLICHKEITEN...

COACHING	FITNESS- TRAINING	SCHWIMM- TRAINING	MENTAL- UND MOTIVATIONS -TRAINING
ENTSPANNUNG	ERNÄHRUNGS- BERATUNG	KAMPF- TRAINING	LAUFEN & (NORDIC) WALKING

## IHR PROGRAMM...

Wir werden entsprechend Ihrer persönlichen Bedürfnisse und physischen Konstitution das Personal Training gemeinsam gestalten und Ihre individuellen Wünsche und Vorgaben berücksichtigen. Den Willen mehr zu trainieren und die Motivation Erfolgreiches zu absolvieren, werden neben den positiven gesundheitlichen Fortschritten die ersten, von Ihnen erreichten Ziele sein. Wir wählen aus allen möglichen Trainingsinhalten das für sie Passende aus, denn es ist IHR Personal Training.



## COACHING

- Koordinationstraining
- Propriozeptives Training und Sturzprophylaxe
- Stabilisationstraining und Beweglichkeitstraining
- Faszien-Training
- Sportartenspezifisches Training
- Wettkampfbetreuung
- DTB-Rückenschule
- Präventions- und Reha-Sport in HKS, HuB, SuE und Orthopädie
- Manual Resistance Training
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Vorträge über Training, Rücken, Stress, Ernährung

## FITNESS

- Beginner- und Wiedereinsteigertraining
- Fitness- und gesundheitsorientiertes Krafttraining
- Fitness: Optimierung im Leistungssport
- Functional Training
- Athletik-Training
- TRX-Training / Suspension Training
- Geräte- und maschinenunabhängiges Training
- Konditionstraining/ Cardio-Training
- HIT-Training
- Bootcamp-Training in der Gruppe
- Manual Resistance Training
- Training mit Kleingeräten
- Bauch, Beine, Po
- Figurtraining und Körperstraffung
- Gezieltes Bodyforming und -building
- Fatburner und Bodypump
- Einführung Beckenbodengymnastik
- Einführung Yoga
- Einführung Pilates
- Power-Core-Training
- Programm zur Verminderung von Haltungsschäden und Übergewicht
- Wirbelsäulengymnastik/ funktionelle Gymnastik
- DTB-Rückenschule zur gesünderen Körperhaltung und Beschwerdefreiheit
- Senioren-Fitness
- Präventions- und Reha-Sport in HKS, HuB, SuE und Orthopädie



## LAUFEN

- (Nordic) Walking
- Xco-Laufen
- Innovative Laufschule mit -Gymnastik & Lauf-ABC
- Gesundheits- und leistungsorientiertes Joggen
- Kurzstrecke/ Sprint
- Mittel- und Langstrecke
- (Halb-)Marathon- und Triathlon-Training

## SCHWIMMEN

- Wassergewöhnung und Wasserbewältigung
- Anfängerschwimmen für Kinder und Erwachsene
- Schwimmtechnik-Training und -Verbesserung
- Schwimmen als Ausdauersport (gesundheits- und leistungsorientiert)
- Aqua-Gymnastik und Aqua-Jogging



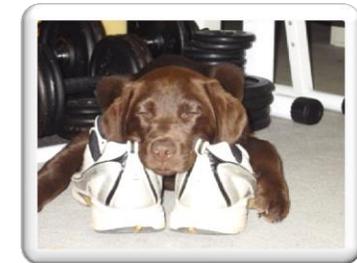
## SELBSTVERTEIDIGUNG

- Grundkurs Selbstbehauptung und -verteidigung
- Aufbaukurs Selbstbehauptung und -verteidigung
- Boxsack- und Prätzen-Training & Fitness-Boxen



## ERNÄHRUNGSBERATUNG

- Moderne Ernährungsberatung und -analyse
- Zielorientiertes Gewichtsmanagement z. Wohlfühlgewicht
- Entwicklung von Ernährungskonzepten
- Sporternährung



## MENTALTRAINING

- Motivationstraining
- Selbstmotivation
- Mentaltraining
- Entspannung
- Stressreduktion
- Stressbewältigung
- Stretch and Relax
- Einführung Yoga
- Einführung Pilates

## WEITERE SPORTARTEN

- Fahrradfahren
- Basketball
- Inline Skating
- CrossTraining





Marienbongard 26 (Milchstraße)



Das beliebte Streetfood aus Mexiko besteht aus weichen oder gerösteten Maistortillas<sup>2</sup>, die mit Gemüse, Fleisch und pico di gallo (gewürfelten Tomaten, frischem Koriander und roten Zwiebeln) gefüllt, sowie mit Käse gratiniert werden.

Taco gerollt		Extras	
El Pollo <sup>4</sup>	3,90 €	Guacamole	0,70 €
Carne de Vaca	3,90 €	Jalapeños Cheese <sup>1,2</sup>	0,60 €
Con Gambas	4,40 €	Mango Chili <sup>2</sup>	0,60 €
Chili Con Carne	3,90 €	Gouda Käse <sup>1</sup>	0,60 €
Los Vegetariano	3,90 €		

Taco-Shell in 3er Kombination Nach Wahl ..... 4,20 €



Verschiedene, traditionell mexikanische, zugeklappte Weizen mehl-Tortillas. Mit Käse geröstet und einem Dip nach Wahl. In geschnittenen Ecken serviert.

Quesadillas		Dips nach Wahl	
El Pollo <sup>4</sup>	3,90 €	Guacamole <sup>1</sup>	
Carne de Vaca	3,80 €	Jalapeños Cheese	
Con Gambas	4,30 €	Mango Chili <sup>2</sup>	
Chili Con Carne	3,90 €	Gouda Käse <sup>1</sup>	
Espinaca	3,80 €		

## CHIPS & DIPS

Tex-Mex Mais Nachos<sup>2</sup>, pikant gewürzt und mit hausgemachten mexikanischen Dips.

Chips & Dips		Nachos	
Nacho Classic	2,90 €	Nacho Original	3,60 €
Maisnachos mit einer Sauce oder einem Dip nach Wahl.		Nachos mit pikanter Tomatensauce und geschmolzenem Jalapeño Cheddar Cheese. Dazu ein Dip nach Wahl.	
		Nacho Grande	3,90 €
		Große Portion Tortillachips mit geschmolzenem Jalapeño Cheddar Cheese. On the top: Chili con Carne und eine Sauce oder ein Dip nach Wahl.	

<sup>1</sup> Farbstoff, <sup>2</sup> Konservierungsmittel, <sup>3</sup> Antioxidationsmittel, <sup>4</sup> Milcheiweiß

**Salzgrotte**  
SanaVita Burtscheid  
Wie ein Spaziergang am Meer  
- mitten in der Stadt

Salzgrotte Sana Vita Rosenquelle in Burtscheid -  
Kurbrunnenstr. 5 - Tel.: 0241 / 16 82 33 66  
www.salzgrotte-rosenquelle.de

Calvin Klein · Bugatti · Haupt · Red Point · Schuchard & Frieze · Ben Barton · Calvin Klein

## JOACHIM VAN REY Herrenmode

Kleinmarschierstraße 59 · 52062 Aachen  
Tel.: 0241-912 83 83 · Mobil: 0170-314 74 84

„ES GEHT NICHT DARUM, DEN TAGEN MEHR LEBEN ZU GEBEN,  
SONDERN DEM LEBEN MEHR TAGE“ (CICELY SAUNDERS)

Ich biete nachhaltigen „garantierten“ Erfolg, wenn Sie für sich die Entscheidung treffen, Vertrauen in unsere einzigartige Trainingsgestaltung zu setzen, um gemeinsam **IHRE** wirklichen Ziele zu erreichen. Der erste Schritt ist der wichtigste, und somit kontaktieren Sie mich um ein neues Projekt in Ihrem Leben zu beginnen.

Ihr Personal Trainer

**WERT- UND TRAININGSGUTSCHEINE ERHÄLTlich!**



KORT COACHING  
PERSONAL TRAINING UND  
GRUPPENTRAINING IN  
AACHEN UND DORTMUND  
INH.: JASCHA ZINDEL

0176 64 14 52 48  
INFO@KORTCOACHING.COM  
WWW.KORTCOACHING.COM  
FACEBOOK.COM/KORTCOACHING  
KORNELMÜNSTERWEG 1 AACHEN

BIS NEUJAHR 15% AUF ALLE GEBUCHTEN LEISTUNGEN

BIS WEIHNACHTEN 24% AUF TRAININGSEINHEITEN UND BERATUNG



# KORT COACHING

VERSCHENKEN SIE...

... WOHLBEFINDEN

... GESUNDHEIT

... FREUDE AN BEWEGUNG

VERSCHENKEN SIE...

... PERSONAL TRAINING

AKTUELL BIS WEIHNACHTEN



24% AUF

TRAININGSEINHEITEN UND BERATUNG

DANACH FÜR ALLE BIS NEUJAHR



GEBUCHTEN LEISTUNGEN 15%

PERSONAL TRAINER  
JASCHA ZINDEL

0176 64 14 52 48  
INFO@KORTCOACHING.COM  
WWW.KORTCOACHING.COM  
FB.COM/KORTCOACHING

(FUNCTIONAL) FITNESS  
RUNNING / N. WALKING  
SCHWIMMTRAINING  
SELBSTVERTEIDIGUNG  
ERNÄHRUNGSBERATUNG  
MENTAL TRAINING  
ENTSPANNUNG