



# Individuell fit durch Bösch Training & Vital Balance

Statt wertvolle Zeit im Fitnesscenter zu verbringen, können gestresste Berufsleute, aber auch Sportler oder einfach alle, die ihren Körper wieder in Form bringen möchten, dies zu Hause, im Büro oder in der freien Natur tun. Möglich macht dies Nicole Bösch, die erste selbstständige Personal-Fitness-Trainerin Rheinfeldens.

**N**icole Bösch hat sich ihre persönlichen Kenntnisse als ausgebildete Personal-Fitness-Trainerin unter anderem bei Oliver Schmidlein, ehemaliger Gesamtverantwortlicher Fitness- und Rehatrainer beim FC Bayern München und bei der Deutschen Fussballnationalmannschaft, erworben. Gerne gibt sie dieses Wissen an ihre Kunden weiter.

«Mit meinem auf die individuellen Möglichkeiten und persönlichen Bedürfnisse ausgerichteten Training werden meine Klienten ihre Lebensfreude und Vitalität wieder entdecken – ganz gleich, ob sie an ihrer Fitness arbeiten, ihr Gewicht reduzieren, allgemeine Trainingsrückstände aufholen oder sich auf einen Wettkampf vorbereiten wollen», verspricht Nicole Bösch, die jeweils nach einem ausführlichen Beratungsgespräch und einer Körperanalyse die Trainings auf ihre Klienten masschneidert. Erstmals im Fricktal kommt bei den Trainings auch der «miha Bodytec» zum Einsatz, ein Gerät, welches

die Muskeln gezielt durch elektrische Stimulation anregt. So wird erreicht, dass auf dem Niveau von Profisportlern trainiert werden kann.

---

## Weitere Informationen

### **Bösch Training & Vital Balance**

Nicole Bösch  
Pappelnweg 8  
CH-4310 Rheinfeldens  
Telefon +41 (0) 78 881 73 47  
nicole.boesch@boeschtraining.ch  
www.boeschtraining.ch

