

Personal-Fitness-Training

Nicole Bösch, Training & Vital Balance in Rheinfelden



Nicole Bösch mit ihren Trainingsgeräten. ZVG

Mit einem qualifizierten Personal-Fitness-Trainer an der Seite kann jeder seine ganz individuellen Fitness-Ziele planvoll angehen und erreichen. Nicole Bösch, ausgebildete Personal-Fitness-

Trainerin und Ernährungs-Coach, nimmt mit ihrem fundierten und umfassenden Wissen rund um Training und Vital-Balance Menschen «an die Hand» und begleitet sie auf dem für jeden ihrer Kunden genau abgestimmten Weg zu mehr Fitness und persönlichem Wohlbefinden. «Ich biete als Personal-Fitness-Trainerin ein Training an, das genau auf die Bedürfnisse und Ziele eines jeden ausgerichtet ist, um effizient und schnell sein Ziel zu erreichen», betont die 37-jährige Nicole Bösch, die seit geraumer Zeit in Rheinfelden einen kleinen Trainingsraum hat und bereits einige zufriedene Kunden betreut. Das Besondere an ihrem Service ist, dass sie bei Bedarf auch zu den Kunden nach Hause oder sogar ins Büro kommt, um Trainingseinheiten zu absolvieren. Trainiert werden kann aber auch in der Natur oder in ihrem kleinen Trainingsraum. Nicole Bösch stellt sich dabei ganz auf die Wünsche der Kunden ein und auch ungewöhnliche Zeiten, sei es ganz früh am Morgen, in den Mittag- oder Abendstunden, sind für die Trainerin ganz normal. Oftmals kommen ihre Kunden sogar im Anschluss an eine Physiotherapie zu ihr. «Ich mache dort weiter, wo die Physiotherapie normalerweise endet, um das Therapieziel zu erhalten und einen

längerfristigen Erfolg zu erzielen», erklärt die ehemals ausgebildete Arzthelferin.

Der «miha bodytec» neu im Fricktal

Zum Einsatz kommt bei den Trainings auch ein neuartiges Gerät, das so im Fricktal erstmals bei Nicole Bösch eingesetzt wird, der «miha bodytec». Dabei werden die Muskeln gezielt durch elektrische Stimulation angeregt. Mit diesem Gerät kann auf dem Niveau von Profisportlern trainiert werden. Mithilfe dieser zielgerechten und sehr individuellen Anwendungen können schon nach kurzer Zeit sichtbare Erfolge verzeichnet werden. Das sanfte Training mit dem «miha bodytec» verbessert zudem die allgemeine Stimmungslage. Kunden, die den «miha bodytec» ausprobiert haben, waren begeistert, versichert die Trainerin. (ZVG)

AUF EINEN BLICK

Personal-Fitness-Training

Nicole Bösch,
Training & Vital Balance
Pappelweg 8
4310 Rheinfelden
Telefon 078 881 73 47
Termine nach Vereinbarung
www.boeschtraining.ch