

# Ihre persönliche Fitness-Trainerin



Nicole Bösch, Personal-Fitness-Trainerin

Nicole Bösch ist eine der erfolgreichsten Personal Trainers der Region. Sie macht ihre Kunden vor Ort fit – in deren Büros oder in deren Wohnzimmern.

Überfüllte Fitnessclubs sind für viele Leute ein Greuel. Man geht als Feierabend-Sportler oft in der Masse unter. Der Ausweg aus dieser Misere heisst Personal Training. Jeder namhafte Schauspieler in Hollywood lässt sich so für seinen nächsten Kinotraktat stählen. Denn der Vorteil von Einzeltrainings liegt auf der Hand. Alle Übungen sind genau auf die Kundenwünsche abgestimmt – und die Trainerin hilft vor Ort, korrigiert und motiviert. Die 40-jährige Nicole Bösch ist eine Meisterin in ihrem Fach. Ob gestresste Manager, rüstige Rentner, ehemalige Physiotherapie-Patienten oder engagierte Sportler – sie führt jeden individuell zu seinem Wunschziel. Dabei arbeitet Bösch mit den neusten Methoden: sich ständig Weiterzubilden ist für sie eine Selbstverständlichkeit.

## Methoden aus dem Profisport

Eine ihrer Praktiken – das Functional Training – stützt sich auf das Arbeiten mit Eigengewicht. Ob amerikanische Football-Profis oder die deutsche Nationalmann-

schaft: Sie steigern alle auf diese Weise ihre Kondition und bringen ihre Körper auf Vordermann. Sympathisch, kompetent und humorvoll – so bringt die Personal Trainerin aus Rheinfelden den Leuten die Fitness näher. Sie geht auf jeden ein: Deshalb vertrauen auch schon sehr viele Stammkunden auf ihre Dienste. Und Nicole Bösch arbeitet dort, wo es diese wollen. «Ob im Büro, Wohnzimmer, Hallenbad oder auf dem Vita-Parcours – ich komme dorthin, wo es gewünscht wird.» Ihre Klientel setzt sich übrigens aus allen Berufsschichten und Altersgruppen zusammen. «Der älteste Fitnessfan ist 83 Jahre alt», sagt die Personal Trainerin. *doz* ■

## Bösch Training und Vital Balance

Nicole Bösch  
Pappelweg 8 ■ 4310 Rheinfelden  
Tel. 078 881 73 47  
[www.boeschtraining.ch](http://www.boeschtraining.ch)