

# Walking

**Mehr als nur ein Fortbewegungsmittel!**

Walking ist eine der natürlichsten und effektivsten Formen der Bewegung und bringt eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen mit sich. Beim Walken wird der gesamte Körper beansprucht – von den Muskeln über die Gelenke bis hin zum Herz-Kreislauf-System.

Und das Ganze auch noch in einer ziemlich gelenkschonenden Form. Gemeinsam starten wir in einer Gruppe mit einer entspannten Einheit in den Tag.

Für ein unverbindliches Erstgespräch stehe ich dir jederzeit zur Verfügung. Jetzt mehr erfahren und durchstarten!



Hier wird nicht nur geschwitzt, sondern auch gelacht!

**Fitness, die Spaß macht!**



**Gruppenkurse bestehend aus:**  
**Bodyweight**  
**Zirkeltraining**  
**HIIT**

**Personaltraining**  
**(je nach Kundenwunsch)**

**Laufeinheiten (inkl. Kraftstationen)**

**Walking**

**Anmeldungen & Informationen:**

telefonisch, über Social Media oder per WhatsApp.



**Manuel Hejlek**  
**Fitness**

Telefon: 0176 / 30714272  
instagram: @manuel\_hejlek  
[www.hejlek-fitness.de](http://www.hejlek-fitness.de)

Dein Weg zu mehr  
Fitness & Wohlbefinden

**Manuel Hejlek**  
**Fitness**



**Personaltraining**  
**Gruppenkurse**  
**Laufeinheiten**  
**Walking**

## Gruppenkurse

### Gemeinsam ans Limit und darüber hinaus!

In meinen Gruppenfitnesskursen kreiere ich eine dynamische und motivierende Trainingsatmosphäre, die es dir ermöglicht, gemeinsam mit anderen die Begeisterung für Bewegung zu entdecken und zu erleben.

Diese Kurse sind sorgfältig darauf ausgelegt, allen Fitnessniveaus gerecht zu werden und schaffen die ideale Mischung aus persönlicher Betreuung und der anspornenden Energie des Gruppentrainings.



[www.hejlek-fitness.de](http://www.hejlek-fitness.de)

## Personaltraining

### Dein Ziel, mein Plan – gemeinsam unschlagbar!

Mit meinem Personal-Training biete ich dir ein maßgeschneidertes Programm, das genau auf deine Bedürfnisse, dein Fitnesslevel und deine Ziele abgestimmt ist.

Ob Muskelaufbau, Gewichtsreduktion, Aufbau von Ausdauer, Verbesserung des Wohlbefindens oder einfach einen gesünderen Lebensstil zu etablieren – ich unterstütze dich dabei, das Beste aus dir herauszuholen. Es ist mein oberstes Ziel, dir zum Erreichen deiner Ambitionen zu verhelfen.

**Du bist es dir wert!**

## Laufeinheiten (inkl. Kraftstationen)

### Power in den Beinen, Kraft in den Armen – das perfekte Duo!

Laufen ist mehr als nur eine Sportart – es ist ein Lebensstil, der dich körperlich und mental stärkt. Es verbessert deine Ausdauer, fördert dein Wohlbefinden und hilft dir Stress abzubauen.

In meinen Laufeinheiten wird jedoch nicht nur gelaufen. Es werden auch Stopps für Kraftübungen eingelegt, um jegliche Muskeln in einer Einheit zu beanspruchen. Entdecke mit mir die perfekte Kombination aus Lauftraining und gezielten Kraftübungen.

**Freunde  
werben  
Freunde !**

