

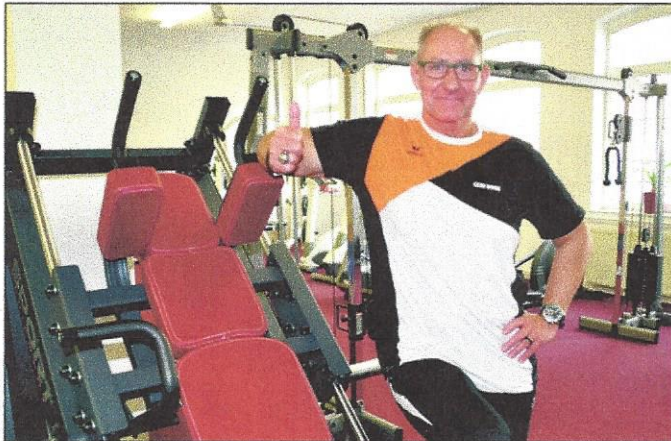
## EINMALIG IN ARNSTADT

## Einen Fitneßtrainer für Sie ganz allein

Fitneßtraining bringen viele ausschließlich mit Muskelaufbau in Verbindung. Doch ein gezieltes Trainingsprogramm bringt viele weitere Vorteile mit sich. Davon weiß Gerd Donie vom neuen „Donies Personalstudio“ in Arnstadt zu berichten: „neben muskulärem Aufbau verbessert sich der gesamte Gesundheitszustand des Trainierenden, und das

führt werden, sind sie sauberer und der Trainingserfolg stellt sich schneller ein. Und motivierend ist es allemal. Der studierte Sport- und Ernährungsphysiologe paßt jede Übungseinheit individuell an die Bedürfnisse und Verfassung des Trainierenden an, der mal müde und mal energiegeladener zum Training kommt. Werden dann auch noch die

Resonanz ist toll und die Trainingsbücher gut gefüllt. Neben dem individuellen Training bietet Gerd Donie auch einige Gruppenkurse an.



FOTOS: PRIVAT

Gerd Donie – Fitneßexperte für individuelles &amp; erfolgreiches Training



Frau Dr. Ute Hampel: „Das Training ist ganz speziell auf mich zugeschnitten. Ich vertraue meinem Personaltrainer Gerd schon seit mehreren Jahren.“

Zweimal die Woche trainieren maximal 8 Personen gemeinsam. Angeboten werden der Klassiker – Bauch-Beine-Po – aber auch Alternativen wie Bodystyling zur optimalen Fettverbrennung und Körper Total, wo mit Hilfe von Langhanteln der gesamte Körper in Form gebracht wird. Auf Wunsch kann man auch eine Ernährungsberatung buchen und rundet so das Wohlfühltraining in „Donies Personalstudio“ erfolgreich ab. Einfach mal ausprobieren.



*„Gemeinsam zum Ziel!“  
Ihre Chance, Ihr Leben zu verändern.*

**Donie's**  
**PERSONALSTUDIO**  
FITNESS · ERNÄHRUNG · GESUNDHEIT




- Fitness- und Gerätetraining · Bauch – Beine – Po
- Ernährungsberatung · Vitalanalyse
- Anti-Stress-Training

**Kursangebote**

montags	donnerstags
19 Uhr: Bauch-Beine-Po	19 Uhr: Bodystyling
20 Uhr: Körper Total	20 Uhr: Körper Total

**Jetzt anmelden**  
Tel.: 0173-944 19 02

**10er Kurskarte 99 € oder mtl. 29 €**

**Donie's Personalstudio**  
Sondershäuser Straße 2 (Eingang über Kasseler Str. 4) • 99310 Arnstadt • Tel.: 0173 - 944 19 02  
Termine nach Vereinbarung • [gerd@personal-studio.de](mailto:gerd@personal-studio.de) • [www.personal-studio.de](http://www.personal-studio.de)

neue Körperbewußtsein führt fast immer zu einer ganz neuen Lebensqualität“. In der Sondershäuser Straße 2 stehen jetzt jedem Freizeitsportler 200 m<sup>2</sup> mit allen gängigen Geräten exklusiv zur Verfügung, denn bei Gerd Donie trainiert jeder ganz allein und wird bei jeder Trainingsstunde vom Profi selbst betreut. Dies bringt viele Vorteile mit sich und ist in Arnstadt und Umgebung einmalig. Dadurch, daß die Übungen unter Kontrolle ausge-

Ernährungsratschläge in den Alltag integriert, ist der Erfolg für Gesundheit und Figur rasch sichtbar. „Der Großteil meiner Trainierenden, die im Alter zwischen 30 und über 80 Jahre sind, wollen kein Bodybuilding sondern sich einfach besser fühlen“, so der Fitneßtrainer, der seit über 16 Jahren in Arnstadt tätig ist und sich zu Jahresbeginn, mit seinem neuen Konzept des personalisierten Fitneßtrainings selbständig machte und es nicht bereut hat. Die



Knut Gräbedünkel: „Mein ‚Eins‘-Training mit Gerd hilft mir, meinen Streß als Unternehmer gut zu verarbeiten und stärkt meine Gesundheit!“

Weitere Informationen zu Donies Personalstudio findet man unter: [www.personal-studio.de](http://www.personal-studio.de) oder bucht unter: Telefon 0173-944 1902 ein unverbindliches Probetraining.