

INVESTIEREN SIE ENDLICH IN DAS WICHTIGSTE: SICH SELBST!

Mit der perfekten Synergie aus gesunder Ernährung und gezieltem Muskel-, Stretching-, Stabilitäts- sowie Cardiotraining erleben Sie eine beeindruckende Verjüngung Ihres Körpers und Ihres Geistes. Sie profitieren von Jennifers einzigartigen Trainingstechniken, egal ob als Sportmuffel oder Top-Athlet.



„Jennifer Wade und ihr Team Astrid Förster und Stephen Wade leben was sie geben“ und begleiten Sie mit einer extra Portion Motivation und Know-How auf Ihrem Weg zu einem neuen Körperbewusstsein. Jennifer und ihr Team zeigen Ihnen, wie Sie jeden Muskel Ihres Körpers bewegen und kräftigen können – auch im Alltag und «nebenbei».

Auf der Basis der erlernten »Lebensbewegungen« bieten wir Ihnen zusätzlich die Möglichkeit mit Geräten wie Spinning Bikes, Cardiomaschinen oder Pilates Reformer sowie TRX, Tubings, Freigewichten und Rubberbändern zu trainieren.

QUALIFIED PERSONAL TRAINER TEAM



STEPHEN WADE



ASTRID FÖRSTER

DIE PERFEKTE SYNERGIE AUS BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG



JENNIFER WADE & JULIANE KOHLHAAS

Erleben Sie zwei Frauen, die Sie mit ihrem Charisma, ihrer Lebenserfahrung und ihrer guten Laune mitreißen. Und die bei Fragen immer für Sie da sind, auch wenn Sie Ihr Ziel längst erreicht haben.

Julia Kohlhaas ist Ernährungsberaterin und wurde in Paris bei Ritz-Escoffier zur Köchin ausgebildet. Sie wird Sie begeistern mit Ihrer Kochkunst und bringt Ihnen bei, dass gesunde Ernährung Gourmetqualität haben kann. Sie können Kochkurse in der Trainingsresidenz oder bei Ihnen zu Hause mit Julia buchen.

Auf Wunsch werden gesunde und realistische Ernährungsänderungen mit Ihrem Bewegungsplan kombiniert. Seit Jahren bieten wir zudem das Stoffwechselprogramm metabolic balance® an. Ob zu Hause oder beim gemeinsamen Einkaufen, Jennifer und ihr Team bringen Ihnen bei, warum eine auf Sie abgestimmte Ernährung so wichtig ist.

Informationen über Personal Training, Firmenfitness, Ernährung und metabolic balance® erhalten Sie unter:



JENNIFER
WADE
GROUP

Jennifer Wade Group
Georgenstrasse 22 im Gartenhaus
80799 München
Tel. +49 (0)89 3090 53 87 0
Fax +49 (0)89 3090 53 87 50
jennifer.wade@jenniferwade.de
www.jenniferwade.de

JENNIFER WADE

TRAININGSRESIDENZ
IM HERZEN VON SCHWABING



DIE PERFEKTE SYNERGIE
AUS BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG



JENNIFER
WADE
GROUP

JENNIFER WADE – DER GROSSE UNTERSCHIED



Die gebürtige Amerikanerin ist seit ihrem sechsten Lebensjahr mit Bewegung vertraut. Das langjährige anspruchsvolle Training im klassischen Ballett nach der Cecchetti-Methode ist der Ursprung ihrer einzigartigen Trainingstechniken. Bereits in den 60er Jahren, bevor Pilates zum Trend wurde, lernte Jennifer Wade seine Methoden persönlich von ihm kennen. In New York trainierte sie unter dem legendären Ballettmeister und Choreographen George Balanchine und absolvierte bei der Rebekah Harkness Foundation ihre Ausbildung in Tanzpädagogik.

Ihre über 30-jährige Tätigkeit in Deutschland als Fitness-Expertin, Personal Trainerin und Ausbilderin, kombiniert mit ihrem fundierten Wissen, führten zu der Entwicklung ihrer einzigartigen »Lebensbewegungen«.



Jennifer bringt Ihnen mit Feingefühl und großer Motivation die Fähigkeit bei, Ihre eigenen Muskeln so anzusteuern, dass Sie in der Lage sind, sich auch außerhalb des Trainings einen starken Rücken und

flachen Bauch »nebenbei« anzutrainieren. Mit Jennifers Lebensbewegung »KIK« (Kraft im Körper) erhalten Sie eine nachhaltige Stützstruktur im Körper, die Sie in allen Bewegung- und Lebenssituationen schützt. Mit Lebensbewegungen wie »Ersenpo« und »Clickbein« lassen sich Problemzonen, wie z.B. vermehrte Fettpölsterchen an Hüfte und Oberschenkeln, verringern und manchmal sogar eliminieren – ganz ohne Skalpell!

Jennifers Techniken gehen weit über das übliche Körpertraining hinaus. Durch ihr Facebuilding Programm straffen und »liften« Sie Ihre Gesichtsmuskeln auf natürliche Art. »FaceGym« ist auch als App im App-Store für iPhone und iPad erhältlich.



ZU HAUSE IN DER TRAININGSRESIDENZ



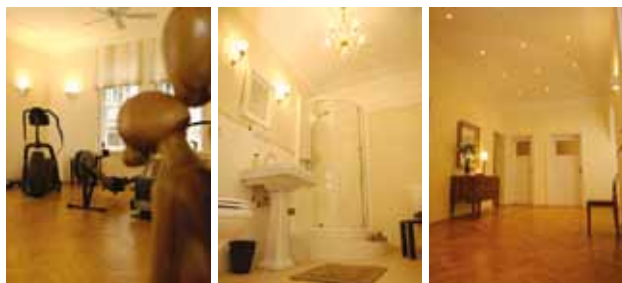
TRAINING DER SUPERLATIVE IN WOHNZIMMERATMOSPHÄRE

»Der Körper ist mein zu Hause, in dem ich lebe«

Mit der Residenz ist ein Lebenstraum von Jennifer Wade in Erfüllung gegangen. In Schwabing, nahe dem Englischen Garten gelegen, hat sie inmitten eines grünen, ruhigen Hofbereichs ihre eigene »Körperwerkstatt« für anspruchsvolle Individualisten eröffnet, die sich nicht mit schnelllebigen Trends abfinden wollen. Qualität wird hier groß geschrieben. Gleich einem Bildhauer gibt das erfahrene Personal Trainer Team jedem Menschen die Möglichkeit, in den Räumen der Residenz seinen individuellen Traumkörper zu erschaffen.

In der Beletage des Jugendstilpalais können Sie in drei lichtdurchfluteten, mit Parkett und Stuck ausgestatteten Räumen Ihr persönliches Training absolvieren – ohne medizinischen Touch, ohne den Charakter eines Fitnessstudios. Die Privatsphäre bleibt bewahrt – allein schon dadurch, dass es zu jedem Raum ein entsprechend abgeschlossenes Bad gibt.

Sie erreichen uns bequem mit der U-Bahn (Giselastrasse). Kunden-Parkplätze sind im Hof vorhanden.



VIEL MEHR ALS HERKÖMMLICHES PERSONAL TRAINING

Sie suchen und verlangen Qualität in jeder Hinsicht und wünschen sich individuelle Betreuung? Dann erwartet Sie bei uns ein Training, das Ihren Vorstellungen entspricht.



Das Know-How Ihnen den richtigen Bewegungsablauf beizubringen, Sie so zu korrigieren, dass Sie wirklich die zu trainierenden Muskeln ohne Gewichte oder andere Hilfsmittel zu 100% aktivieren können, macht die Einzigartigkeit und den Erfolg aus. Die Auswahl der Trainingsart und die Dosierung des Trainings ist so individuell wie Sie selbst!

Alle Indoor- und Outdoor Programme können entweder bei Ihnen zu Hause oder in unserer Trainingsresidenz mit Anschluss an den Englischen Garten ausgeführt werden. Spaß am Training motiviert und Lachen strafft gleichzeitig die Gesichtsmuskeln. Auch bei Regen bringen Jennifer und ihr Team den Sonnenschein in Ihr Herz.

