

# Sylvia Kronshage – Personal Training & Ergonomie Beratung

Die Basis meines Angebots bilden die Bereiche Bewegung & Sport, Rückengesundheit & Ergonomie. Ich entwickle für Sie individuelle Gesundheitsprogramme.

---

***Mein Motto:  
Der Mensch steht  
im Mittelpunkt!***

---

Mein Ziel: Ihnen zu ermöglichen, Ihr Potenzial zu erkennen und zu nutzen. Wir starten mit einer IST - Analyse, um aus dieser Ausgangssituation notwendige Veränderungen herauszuarbeiten. Schritt für Schritt erarbeiten wir dann Ziele und Wege die im Alltag leicht zu bewältigen sind.

## Sylvia Kronshage - Personal Training



---

***Sebastian Kneipp:  
Wer nicht jeden Tag  
etwas für seine  
Gesundheit aufbringt,  
muss eines Tages sehr  
viel Zeit für seine  
Krankheit opfern.***

---

Bleiben Sie mit Ihrem individuellen Training gezielt in Bewegung. Regelmäßige Bewegung bringt den Fettstoffwechsel in Schwung, fördert die Durchblutung der Organe, sorgt für ein besseres Immunsystem, lässt die Endorphine fließen und verlangsamt den Alterungsprozess.

Auch im heutigen Alltag spielt die eigene Fitness eine große Rolle. Wer seine Ausdauer trainiert, kann nicht nur schwungvoller Treppen steigen, sondern hält sein Herz-Kreislauf-System gesund und sein Gewicht konstant.

Kräftige Muskeln erleichtern nicht nur das Tragen der Wocheneinkäufe, sie verhelfen zu einer guten Haltung und verleihen zudem ein attraktives Äußeres.

Balance und Beweglichkeit helfen nicht nur, Ihre Schuhe auf einem Bein stehend anziehen zu können, sondern schützen vor Stürzen und Verletzungen.

Steigern Sie Ihre Ausdauer, kräftigen Sie Ihren Rumpf, verbessern Sie Ihre Haltung, Ihre Balance und Ihre Beweglichkeit. Erleben Sie, wie Sie durch ein individuell auf Sie zugeschnittenes und abwechslungsreiches Trainingsprogramm Ihren Zielen schnell und effektiv näherkommen.

## Sylvia Kronshage - Ergonomieberatung

---

***Ergonomie:  
Den Feierabend  
beschwerdefrei  
genießen!***

---



Viele Rückenprobleme ergeben sich aus falscher Körperhaltung, wie Zwangshaltungen, schweres oder oft wiederholtes Tragen und Heben von Gewichten, Schieben von Gegenständen oder aber einfach nur, weil man zu viel oder nicht optimal sitzt.

Jeder möchte seinen Feierabend beschwerdefrei genießen und frei von Rückenweh, Schulter- und Nackenbeschwerden, Hüft- und Knieproblemen sein.

---

***NINO Allee 11 –  
47529 Nordhorn –  
hier im NINO  
Hochbau***

---

Mein Ziel ist es Ergonomie erlebbar zu machen. Ich möchte, dass Sie den Unterschied spüren, erleben und fühlen. Nur so sind Mitarbeiter, die „das schon immer so machen“ auch bereit etwas zu verändern. Es reicht nicht Ihren Mitarbeitern zu sagen, was sie verändern sollen. Wichtig ist das WARUM zu spüren, erleben, fühlen.



**[www.kronshagept.de](http://www.kronshagept.de) - 0171 6705798 – [sylvia@kronshagept.de](mailto:sylvia@kronshagept.de)**