

Power. Vitalität. Wohlbefinden. Fitness-Coach Yvon Teshmar aus Saarbrücken bringt Körper und Seele auf Trab – mit System!

Dieser **Trainer** wird gern **persönlich!**

Sixpack. Breite Schultern. Knackige Figur. Ja, auch die Herren der Schöpfung wollen sich zunehmend „in shape“ bringen. Kein Wunder: Wer fit, attraktiv und leistungsfähig ist, eröffnet sich im Job und Privatleben erheblich mehr Chancen. „Fokussieren Sie ihre Ziele – und trainieren Sie mit System. Dann werden Sie in kürzester Zeit signifikante Erfolge fest-



Power für die Arme: Personaltrainer Yvon Teshmar bringt TOP-Chefredakteur Sylvio Maltha in Form

stellen“, verspricht Yvon Teshmar. Der 35-jährige Saarbrücker weiß, wovon er spricht. Der Fitnesslehrer und Heilpraktiker mit eigenen Praxis- und Trainingsräumen in der Mainzer Straße verleiht seinen Klienten die Extra-Portion Power. Natürlich ist ein Personal-Trainer mit individuellen Workouts nicht ganz billig, extrem effektiv ist er jedoch allemal!

Seit über sechs Jahren entwickelt Yvon Teshmar individuelle Fitness- und Ernährungskonzepte nach neuesten wissenschaftlichen Studien. Führungskräfte aus Wirtschaft, Medizin, Immobilien und Finanzen nutzen regelmäßig seine Dienste. Aber auch international erfolgreiche Leistungssportler. Sie alle berichten von höherer Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Seine Stärken sind die Entwicklung und Umsetzung neuer Trainingsmethoden. Daraus entwickelten sich Trainingssysteme wie das Top-Manager-Training und geschlechtsspezifische Trainings zur Stimulation des Hormonsystems.

Nicht nur Yvon Teshmars Trainingsmethoden sind auf dem neuesten Stand: Auch visuell und technisch wurde sein Corporate Design plus Website und Studio diesen Sommer komplett neu konzipiert und gestaltet.

Sie können jetzt Ihre Trainingsdaten jederzeit im persönlichen Website-Bereich online abrufen; Dabei erhalten Sie zwischen den Trainingsterminen noch wertvolle Tipps. Mithilfe einer persönlichen Kundenkarte können Sie sich Ihre Lichtstimmung und Ihre beliebtesten Musikstücke zusammenstellen, die dann automatisch bei Ihrem nächsten Check-In abgespielt werden.

Konzipiert und umgesetzt wurde dieses System exklusiv für Yvon Teshmar von der Wiesbadener Agentur Elektrofaktor, deren Fokus auf Corporate Image-Entwicklung und marketingunterstützender Hard- und Software liegt.

Wie läuft das Personal Training ab?

Bevor Sie ein Training durchführen wird ein etwa zweistündiger Gesundheits- und Fitnesscheck durchgeführt – inklusive körperliche Untersuchung,



Yvon Teshmar

Ausdauerstest und Diagnose-Gespräch. Was in den nächsten Wochen und Monaten folgt, ist ein gezieltes Kraft- und Ausdauertraining. Somit erreichen Sie am schnellsten Ihre Ziele abzunehmen, Rückenschmerzen zu bekämpfen oder Ihren Stress loszuwerden.

Das Training wird in den eigens dafür eingerichteten Trainings- und Behandlungsräumen durchgeführt. Auf Wunsch kommt Ihr Personal-Trainer Yvon Teshmar auch gerne zu Ihnen vor Ort. ■

Yvon Teshmar
Personal Trainer & Heilpraktiker
Mainzer Straße 193
66121 Saarbrücken
0681/7604991, 0178/4740281
info@teshmar.de, www.teshmar.de

unterstützt von

ELEKTROFAKTUR
Marketingunterstützende
Soft- und Hardwaretechnologien
info@elektrofaktor.de
www.elektrofaktor.de

Kooperation:
Vanessa Orth,
Haut Couture Kosmetik & Wellnessinstitut



Stress, Termine, Reisen: Als Manager eines internationalen IT-Unternehmens ist dies der typische Berufsalltag. Mit Yvon Teshmars speziell auf meine Anforderungen ausgerichteten Trainings konnte ich nicht nur meine körperliche Fitness deutlich verbessern, sondern auch Belastbarkeit, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit. Vielen Dank.

Ralf Heib, Software AG
Senior Vice President / IDS Scheer Consulting