



### **Ihre Termine:**

am \_\_\_\_\_ Uhr  
am \_\_\_\_\_ Uhr  
am \_\_\_\_\_ Uhr  
am \_\_\_\_\_ Uhr



### **Qualifikation:**

Bewegung stand schon immer im Mittelpunkt meines Lebens. Seit 15 Jahren bin ich in der Fitnessbranche tätig und in vielen Studios wie Meridian Spa, Kaifu Lodge und Elixia zum gefragten Trainer geworden. Spezialisiert auf Personaltraining biete ich eine große Auswahl an Trainingsmöglichkeiten im Großraum Hamburg an. Zusätzlich arbeite ich als Referent und Ausbilder im Bereich Fitness bundesweit.

Mit der Erlaubnis zur Heilkunde als Heilpraktiker erweitere ich mein Tätigkeitsfeld, so dass Sie im Falle von Verletzung und Krankheit sicher betreut werden. Schwerpunkt meiner Therapieform ist dabei die Osteopathie.

Fundierte medizinisches Wissen, langjährige Erfahrung, Einfühlungsvermögen, Präsenz, Intuition sind die Qualitäten, die ich Ihnen als Therapeut und Personaltrainer anbiete.

- » Heilpraktiker
- » Dipl. Personal Fitness Trainer
- » Osteopath
- » Referent & Ausbilder für Fitness

### **Nehmen Sie mit mir Kontakt auf!**

#### **Termine nach Vereinbarung**

Rohit Mathur  
Naturheilzentrum Rotherbaum  
Schlüterstraße 12  
20146 Hamburg  
Germany

mobil. +49 (0) 179 78 34 451  
email. rohitfit@web.de

**Ausführliche Infos finden Sie auch im Internet:**

**[www.personaltraining-therapie.com](http://www.personaltraining-therapie.com)**



### **Naturheilzentrum Rotherbaum**

***Osteopathie, Massage & Personal Fitness Training***

*"Richtig trainieren, richtig essen,  
richtig entspannen, richtig gesund"*

***Ich begleite Sie auf Ihrem persönlichen Weg  
zu mehr Gesundheit und Lebensenergie!***



## ***Tun Sie etwas für sich!***

- » Möchten Sie sich richtig fit und gesund fühlen?
- » Gewicht reduzieren und den Stoffwechsel wieder auf Trab bringen?
- » Körper und Seele widerstandsfähiger machen, um im Alltag flexibler zu werden?
- » Wollen Sie Rückenbeschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?
- » Bestehende Schmerzen oder Verletzungen lindern?
- » Oder einfach nur Stress abbauen und dem Körper etwas Gutes tun?

## ***Personal Fitness Training***

Personal Fitness Training ist individuell, zeitunabhängig und persönlich. Ihr persönlicher Trainer ist ein Berater, Ansprechpartner und Coach. Er kümmert sich um das Wichtigste, was Sie besitzen: Ihre Gesundheit! Sinn und Zweck ist es, Ihnen die gewünschten und individuellen Trainingsziele in kürzerer Zeit sicher zu ermöglichen.

## ***Ganzheitliche Massage***

Die Anregung des lokalen Muskelstoffwechsels, das Lösen von verklebten Gewebsschichten und die Entspannung des Nervensystems sind die Hauptwirkungen. Anwendungsgebiete der ganzheitlichen Massage sind schmerzhaftes Verspannen der Muskulatur oder auch einfach nur zum Relaxen und Wohlfühlen. Durch den Einsatz aromatischer Öle können diese Effekte weiter unterstützt werden.



## ***Kinesio-Taping***

Die spezielle Art des Klebens mit Physiotape stimuliert das lymphatische System, verbessert die Zirkulation, reguliert den Muskeltonus und aktiviert das Schmerzdämpfungssystem. Es wird in der Prophylaxe, der Sportphysiotherapie, bei diversen Schmerzproblematiken und vielem mehr eingesetzt.

## ***Osteopathie***

Die Osteopathie ist eine sanfte, aber zugleich intensive und ganzheitliche Medizin, welche eine Ergänzung zu herkömmlichen medizinischen Therapieansätzen darstellt. Sie betrachtet den Körper und seine Funktionen im Zusammenhang und fördert die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Ohne aggressive Techniken oder Operationen hilft sie dem Körper Blockierungen zu lösen und beseitigt die Krankheitsursachen.

