

# focus<sup>up</sup>

hier geht  
es um dich!

wir fokussieren uns auf dich im  
individuellen einzeltraining

  
upletics  
BY JANA HARTMANN

# maß- geschneidert auf dich



## wir nennen das, focus<sup>up</sup>. warum?

viele von uns lassen sich ablenken. vom handy, der smartwatch oder auch vom inneren schweinehund. es geht darum sich für einen kurzen zeitraum auf sich, seinen körper, sein gegenüber zu konzentrieren. im arbeitsalltag fokussieren wir uns. nur so schaffen wir erfolge. beim sport sollte es genau so sein. und wenn wir es dann noch schaffen diesen sport nach draußen zu verlagern, sind wir doppelt erfolgreich.

es gibt viele ausreden, aber genauso viele gute gründe raus zu gehen und sport zu treiben!

## was wir bieten:

- ein auf dich abgestimmtes training
- individuelle trainingspläne
- verbesserung deiner statik
- entwicklung eines alltagstauglichen trainingskonzeptes

**gemeinsam arbeiten wir mit dir an deinen individuellen zielen und wünschen**



**lerne uns  
persönlich  
kennen!**

0231 58 44 32-17



## wir sind upletics

jana hartmann und marcus hoselmann sind die gesichter von upletics. gemeinsam bündeln sie kompetenz aus jahrelangen erfahrungen in theorie und praxis. ihr wissen aus dem profi- aber auch gesundheitssport, sind das fundament für eine nachhaltige zusammenarbeit. sie entfachen nicht nur das feuer in dir, sondern fokussieren dich auf dein persönliches ziel.



contact<sup>up</sup>  
0231 58 44 32-17

kontakt@upletics.de  
www.upletics.de

upletics headquarter  
helenenbergweg 19  
44225 dortmund

upletics GmbH  
Holzrichterweg 28  
44225 Dortmund

mit  
freundlicher  
unterstützung von

