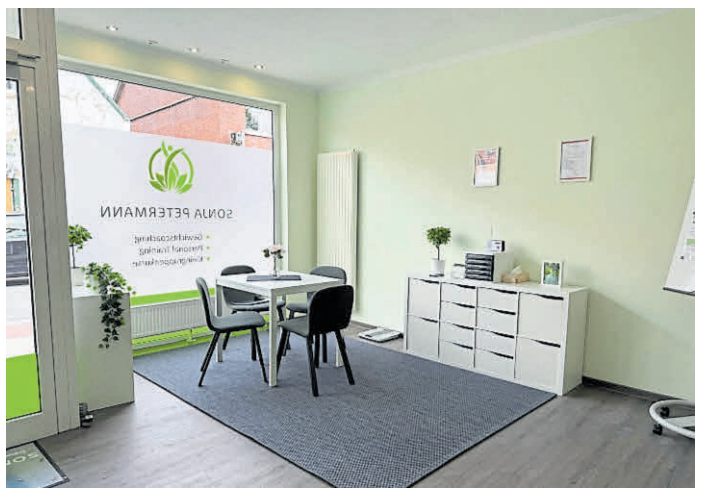
– ANZEIGE –

SONJA PETERMANN
Gewichts- und Gesundheitscoaching
Personal Training

Einladung zur Studioeröffnung
am 13. Juni 2026 von 11 – 16 Uhr
Ich freue mich auf Sie!
♡ Hauptstraße 39 in Hage ♡



Das Gewichtscoaching vermittelt Theorie rund um Ernährung und Motivation. BILD: IMKE JANSSEN



Blick auf das neue Studio im Ortskern von Hage. BILD: PRIVAT

Fortsetzung vorherige Seite

ganzheitlicher Ansatz. Neben Bewegung und Training spielen auch Ernährung, Motivation, Stressmanagement und Regeneration eine wichtige Rolle. Dabei legt sie großen Wert auf alltagstaugliche Lösungen, die sich dauerhaft umsetzen lassen. Ziel ist es, gesunde Gewohnheiten langfristig in den Alltag zu integrieren und ihre Teilnehmer auch außerhalb des Trainings zu begleiten – beispielsweise durch individuelle Übungen für zu Hause und die Unterstützung über eine Coaching- und Trainings-App.

Fit bis ins Alter

Geprägt von ihrer eigenen Erfolgsgeschichte entschied sich die gelernte Erzieherin für eine Ausbildung zum staatlich geprüften Gewichtscoach. Es folgten weitere Qualifikationen als Fitnesstrainerin sowie im Bereich Functional- und Personaltraining. Derzeit bildet sich Sonja Petermann zur Präventionstrainerin weiter. Ab 2027 möchte sie auch zertifizierte Präventionskurse anbieten, die von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden.

Im neuen Studio wird es neben Gewichtscoachings sowohl Einzeltrainings als auch Kleingruppenkurse mit bis zu acht Personen geben. In Kooperation mit der Samtgemeinde Hage bietet Sonja Petermann in den Sommermonaten auch ein Fitnessangebot im Kurpark am See an. Ebenfalls beliebt ist der Nordic Walking Treff, bei dem Hansefit-Mitglieder sogar kostenfrei mitlaufen. Besonders am Herzen liegt Sonja Petermann ihr Senioren-Kurs „Gesund und stabil im Alter“. Hier wird gemeinsam an Beweglichkeit und Sturzprophylaxe gearbeitet. „Meine älteste Teilnehmerin ist 80 Jahre alt und alleinlebend. Im Winter stürzte sie auf der Terrasse, hat es durch unser regelmäßiges gemeinsames Training jedoch geschafft, sich allein wieder aufzurichten“, berichtet sie stolz.

Studio-Eröffnung in Hage

Am Samstag, 13. Juni, lädt Sonja Petermann alle Interessierten von 11 bis 16 Uhr zu einem persönlichen Kennenlernen in ihr neues Studio in der Hauptstraße 39 in Hage ein. Auch ein Gewinnspiel mit attraktiven Sofortgewinnen erwartet die Besucher. Weitere Informationen gibt es online auf der Website sonjapetermann-gewichtscoach.de sowie auf Instagram und Facebook.



Professionelles Equipment für individuelle Trainingseinheiten. BILD: IMKE JANSSEN

Herzlichen Glückwunsch und weiterhin viel Erfolg wünscht
Gembler ...dat löppt!
Schuhhaus + Orthopädieschuhtechnik
Esenser Str. 251 • 26607 Aurich

Liebe Sonja, ich wünsche Dir viel Erfolg !
KÜSTENKÄMPFER
Selbstverteidigungstraining für Kinder und Frauen
www.küstenkämpfer.de

Liebe Sonja, viel Erfolg für die Zukunft!
Malerbetrieb Meints Inh. Jens Barkhoff
Maler- und Lackiermeister
Rechtsupweg · Runjeweg
Tel.: (0 49 34) 91 48 89

Herzlichen Glückwunsch
Das Team von Zweirad Brust gratuliert herzlich zur Neueröffnung.
Liebe Sonja, hab einen tollen Start, viel Erfolg und immer ein volles Haus.
www.zweirad-brust.de
Hauptstraße 37 | 26524 Hage

Herzlichen Glückwunsch zur Studioeröffnung!
Karosseriebau WAS NUN heinz GmbH & Co.KG
Karosseriebau und Lackierung
Dorfstraße 95 • 26532 Großheide
Telefon: 0 49 36 / 91 40 91
Telefax: 0 49 36 / 91 40 93
E-Mail: info@karosseriebau-heinz.de
Internet: www. karosseriebau-heinz.de

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
Zur Eröffnung des neuen Studios
Wünscht das Team von Kreuzfahrten Sinning
Ihr Kreuzfahrt Reisebüro in Norden
Neuer Weg 33
Tel. 04931 9188300
KREUZFAHRTEN SINNING
Kurze Auszeit? Fitness, Wellness & Entspannung auf hoher See entdecken Sie auf unserer neuen Website kreuzfahrten-sinning.de

Finanzielle Gesundheitsvorsorge
Kluge Menschen trainieren zweimal: ihren Körper und ihre Absicherung
Du kümmerst dich um deinen Körper – sorgst du auch finanziell vor? Wer gesund denkt, denkt in beide Richtungen.
Viel Erfolg.
Bonnfinanz
Jetzt Termin vereinbaren!
Buchen Sie direkt hier:
Britta und Edeltraud Cassens
Finanzberaterinnen für Bonnfinanz
Eggerik-Beninga-Straße 2a
26529 Marienhafe
Telefon 04934 805181
Telefax 04934 805182
britta.cassens@bonnfinanz.de
edeltraud.cassens@bonnfinanz.de

Luftkurort Hage
ZEIT FÜR ERHOLUNG. ZEIT FÜR DICH
...staatlich annerkanter Luftkurort
Nähe zum Meer...
...gesundheitsförderndes Klima
Ruhe und Erholung...
KURZENTRUM HAGE
HALLENBAD
Im beheizten Hallenbad können Sie schwimmen oder an der Wassergymnastik teilnehmen.
ENTSPANNUNG
Die Sauna bietet optimale Regeneration der Muskeln und Entspannung. Sie können aber auch eine Massage bekommen.
Kurzentrum Hage
Badstraße 1
26524 Hage
Tel. (04936) 918440
Email: kurzentrum@sg-hage.de
Luftkurort Hage
Wald und Meer

Herzlichen Glückwunsch zur Studioeröffnung!
sport non stop .com
Tennis & mehr...
Inh. Friedhelm Christians
Koppelweg 15 · 26624 Victorbur
tennisnonstop@yahoo.com
Tel. 0177/2731403

Ulrike Kuhlmann Hausverwaltungen
Verwaltung • Vermietung • Vermittlung
Alle guten Wünsche zur Eröffnung!
Immobilienfachwirtin IHK
Am Markt 4-5
26506 Norden
Tel. 04931-9720181
www.verwaltung-kuhlmann.de

SONJA PETERMANN
Gewichts- & Gesundheitscoaching
Personal Training
Kleingruppenkurse
Seniorenfitness
Nordic Walking
In- und Outdoor
Auch Hansefit-Mitglieder profitieren!
Infos und Anmeldungen
0173 / 464 06 30
Hauptstraße 39 in 26524 Hage
sonja.petermann@gmx.de
www.sonjapetermann-gewichtscoach.de