

TRAININGSKONZEPT



Eine von vielen Aufgaben ist es, meine Kunden in Bewegung zu bringen. Ich zeige aber auch, wie sich meine Kunden richtig bewegen sollen - für eine effiziente und gesunde Trainingsleistung.

Bewegung

Die Ernährung ist ein sehr wichtiger Bestandteil des Trainingserfolgs. Wie man gesunde Ernährung in den Alltag integriert, lernen Sie ebenfalls bei mir. Denn eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist der Treibstoff für das Training.

Ernährung

Werden Sie zu Ihrem eigenen Gestalter des Lebens. Durch welche Stellschrauben lässt sich Ihre Lebensqualität verbessern? Wir sorgen gemeinsam dafür, dass Sie ein achtsames und selbstbestimmtes Leben führen.

**Lebens-
qualität**

Bewusstes und Nachhaltiges Aufladen Ihrer Energiespeicher ist ein weiteres, unverzichtbares Element meiner Trainingsphilosophie. Ich zeige Ihnen wie Sie langfristig und gesund ein ausgeglichenes Leben meistern können.

Ausgleich