

PERSONAL TRAINING



„Mit uns werden Sie
zum Gipfelstürmer.“

mit **Julia Jellinek** von den Ernährungs-Experten

Klinische Sportphysiologie und Sporttherapie (Master of Science)
Ernährungswissenschaften (Master of Science)

Sie möchten Ihr Gewicht reduzieren?

Wir sind nicht nur Experten in Sachen Ernährung und Gewichtsreduktion, sondern unterstützen Sie auch rund um das Thema Sport und Bewegung mit den Zielen:

- Leistungssteigerung
- Fettverbrennung
- Muskelkräftigung

Rufen Sie
uns an!
Wir beraten
Sie gerne!

Individuelle Lösungen für Sie

Outdoortraining

Training mit dem eigenen Körpergewicht in der Natur
Ausdauertraining (Walking, Joggen)

Training in unserer Praxis

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
Übungen mit Kleingeräten (Theraband, Kurzhanteln, ...)
Faszientraining, Mobilitätstraining

Einweisung und Trainingsplanerstellung für Ihr Training zu Hause

die Ernährungs-Experten

Monika Maurer & Carolin Kettenring

www.praxis-fuer-ernaehrungsberatung.de
kontakt@praxis-fuer-ernaehrungsberatung.de
Lameystraße 6 · 68165 Mannheim · Fon 0621 - 39 72 22 58