

MANUELA SCHAUDER

PERSONAL TRAINER MIT FACHKOMPETENZ

- **KRAFT- UND MUSKELAUFBAUTRAINING**
Meine Erfahrung beruht auf der Vorbereitung und dem Training für Wettkämpfe wie IFBB Bodybuilding Bikiniklasse.
- **AUSDAUERTRAINING**
Ich habe zahlreiche Marathons und Ultramarathons erfolgreich bestritten. Für dein Ausdauertraining bin ich der richtige Trainingspartner.
- **PILATES & CORE TRAINING**
Das Gelernte aus meinen regelmäßigen Weiterbildungen lasse ich in das Training mit dir einfließen.

MOTTO

Wer sein Ziel kennt, findet auch den Weg dorthin.

AUSBILDUNGEN

- Fitnesstrainer A-Lizenz
- Zertifizierter Personaltrainer
- Trainer für Cardiofitness
- Trainer für Sportrehabilitation
- Pilates & Barre Trainer
- Zertifizierter TRX Trainer

TRAININGSANGEBOTE

- Bodyshaping und Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining Schwerpunkt Laufen
- Pilates
- Funktionelles Training
- Sportrehatraining

KONTAKT

Mobil 0179 / 1 43 86 77

PT@SportScheckAllwetter.de

