

# SAM HERTEL

## PERSONAL TRAINER MIT FACHKOMPETENZ

- **GEWICHTSREDUKTION**  
Entwicklung des eigenen Trainings- und Ernährungskonzeptes,  
18Kg Gewichtsverlust im Selbstversuch!
- **KAMPFSPORT TRAINER – SELBSTVERTEIDIGUNG UND WETTKAMPF**  
Jahrelange Erfahrung im Kampfsportunterricht
- **GESUNDHEITSTRAINING UND REHABILITATIONS TRAINING / FUNKTIONELLES TRAINING**  
Ehemaliger Leistungssportler im Bereich Fußball und Taekwondo.  
Spezialist in der Ausarbeitung von Übungen v.a. mit „Medical Flossing“,  
Therabändern und Luft Pads zur Rückführung der vollen Leistungsfähigkeit.

## MOTTO

Wissen ist nicht genug, wir müssen es anwenden.  
Wollen ist nicht genug, wir müssen es tun.

## AUSBILDUNGEN

- Fitness Trainer B-Lizenz
- TRX-Trainer
- Kampfsport Trainer (Taekwondo)
- Funktional Trainer
- Ernährungs Coach

## TRAININGSANGEBOTE

- Leistungssteigerung  
(Funktionell/Schnellkraft)
- Selbstverteidigung und Kampfsport
- Gewichtsreduktion und Körperstraffung
- Aufbautraining  
(Rehabilitation und Kraft)
- Ernährungsberatung
- Trigger- & Faszientraining

## KONTAKT

Mobil 0160 / 94 87 95 95

PT@SportScheckAllwetter.de

