

# CHRISTIAN GRIGORUTA

## SELBSTSTÄNDIGER TRAINER MIT FACHKOMPETENZ

- **RÜCKEN**  
Differenziertes Krafttraining, Mobilität und Schmerzreduktion
- **WIRBELSÄULE**  
Struktureller Aufbau relevanter Segmente
- **FASZIEN UND TRIGGERPUNKTBEHANDLUNG**

## MOTTO

Mach deinen Rücken stark, beweglich und schmerzfrei.

## AUSBILDUNGEN

- Master Personal Trainer
- Power Rücken Coach (Dr. Gottlob)
- Five-Rücken & Gelenkcoach
- Five-Triggerpunktexperte
- MAT / MTT / KGG i.A.

## TRAININGSANGEBOTE

- Propriozeption, Mobilisation und Koordination, speziell für den Bereich der Rumpfmuskulatur
- Rückenspezifische Trainingskonzepte
- Präventive Stabilisation der Wirbelsäulensegmente
- Multidimensionale Bewegungsformen mit Schwerpunkt auf die Kernmuskulatur
- Methodischer und didaktischer Aufbau nach Verletzungen

## KONTAKT

Mobil 0176 / 64 69 26 94  
cgrigoruta@ymail.de

