

FRANK HANSLBAUER

SELBSTSTÄNDIGER TRAINER MIT FACHKOMPETENZ

- **AUFDECKEN VON MUSKULÄREN DYSBALANZEN**
Ich bringe deinen Rücken wieder in die Balance.
- **WIEDERHERSTELLUNG GRUNDLEGENDER BEWEGUNGSMUSTER**
Ich führe dich in die Grundlagen des Athletiktrainings ein.
- **MUSKELAUFBAU DURCH DIFFERENZIERTE TRAININGSPROGRAMME**
Ich helfe dir durch gezielten Muskelaufbau dein Körperfett zu reduzieren.

MOTTO

Keine Ausreden!

AUSBILDUNGEN

- 4 Semester Sportstudium
- Athletes Performance Mentorship
(Mark Verstegen)
- Ernährungscoach (P. Mentis)
- Mobilitätsexperte
- Rücken Power Coach (Dr. Gottlob)
- Athletik Trainer

TRAININGSANGEBOTE

- Gesundheitsorientiertes Rückentraining
- Aufbautraining nach Verletzungen
- spezielle Ü40 Trainingsprogramme
- Mobilitäts- und Stabilitätshygiene
- Circuittraining

KONTAKT

Mobil 0176 / 34 43 52 51
fhanslbauer@yahoo.de

