

# FRANK HANSLBAUER

## SELBSTSTÄNDIGER PERSONAL 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

0176 / 344 352 51

fhanlbauer@yahoo.de

