

MANUELA SCHAUDER

SELBSTSTÄNDIGER PERSONAL TRAINER MIT FACHKOMPETENZ

- **KRAFT- UND MUSKELAUFBAUTRAINING**
Langjährige Erfahrung im Krafttraining sowie Betreuung im Bereich des Bodybuildings.
- **AUSDAUERTRAINING**
Weitreichende Erfahrung in der Wettkampfbetreuung bei Mittel- und Langstreckenläufen.
- **PILATES & CORE TRAINING**
Mehrjährige Tätigkeit als Pilates- und Core Trainer im Bereich Gesundheitstraining.

MOTTO

Wer sein Ziel kennt, findet auch den Weg dorthin.

AUSBILDUNGEN

- Fitnesstrainer A-Lizenz
- Zertifizierter Personaltrainer
- Trainer für Sportreha- und Gesundheitstraining
- Trainer für Cardiofitness
- Pilatestrainer

TRAININGSANGEBOTE

- Funktionelles Krafttraining
- Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining
- Rückentraining
- Sportrehabilitatives Training
- Pilates

KONTAKT

0179 / 1 43 86 77

manuela@mas-personaltraining.de

