

SASCHA NEMETSCHKE

PERSONAL TRAINER MIT FACHKOMPETENZ

- **MUSKELAUFBAU UND KRAFTSTEIGERUNG**
Werde stark wie nie
- **FETT- UND GEWICHTSREDUKTION**
Erreiche und halte deine Wunschfigur
- **CARDIOFITNESS**
Stärke dein Herz-Kreislaufsystem und verbessere deine Ausdauer
- **MOBILITÄT UND KOORDINATION**
Deine Bewegungen werden wieder dir gehören
- **SPORTREHABILITATION UND SCHMERZPRÄVENTION**
Gehe schmerzfrei in die Zukunft und steigere deine Lebensqualität

MOTTO

Aufgeben ist keine Option, denn nur wer anpackt kann was verändern. Es ist nie zu spät herauszufinden, zu was man fähig ist.

AUSBILDUNGEN

- Bachelor of Arts Sportökonomie
(Dt. HS für Prävention & Gesundheitsmanagement)
- Fitnesstrainer B-Lizenz (BSA-Akademie)
- Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation (Deutscher Behindertensportverband)
- Gesundheitstrainer (BSA-Akademie)
- EMS Trainer (BSA-Akademie)
- Personal Functional Trainer (ShentiSports)

TRAININGSANGEBOTE

- Angepasste Trainingsplanerstellung
- Optimierung der Trainingsqualität
- Zielführendes und Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining
- Sportrehabilitatives Rückentraining zur Schmerzprävention und -reduktion
- Mobilitäts- und Beweglichkeitstraining

KONTAKT

0152 / 34 10 19 41

rehasport@sportscheckallwetter.de