

Personal Fitness Coach

MICHAEL SCHINNER



ZERTIFIKATE

#FUNCTIONAL STRENGTH COACH

#ATHLETIKTRAINER

#OLYMPIC LIFTING TRAINER

#KETTLEBELL TRAINER

#FUNCTIONAL TRAINER

#CROSSFIT LEVEL 1 COACH

#TRAINER FÜR FITNESS UND REHABILITATION

#FUNCTIONAL MYOFASCIAL TRAINER

#FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS)



Terminvereinbarung: Mobil 0172-8942413

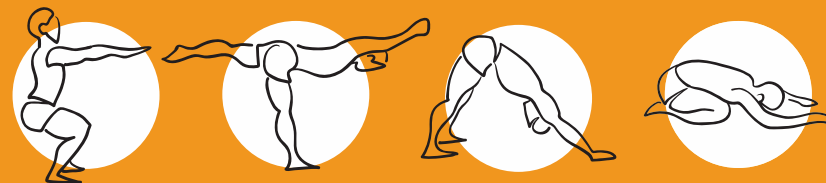
www.solidfit.de kontakt@solidfit.de



BY MICHAEL SCHINNER

so·lid = So fest und massiv gebaut, dass es belastbar ist.

Personal Fitness Training





**Einzelcoaching od. Small Group (max.4 Pers.)
Indoor & Outdoor**

MEIN ANGEBOT FÜR SIE IM ÜBERBLICK:

- Mobilisierung, Prävention & Rehabilitation
- Gewichtsreduktion & Ernährungsmanagement
- Verbesserte Körperhaltung u. Koordination
- Aktivierung der Körpermitte (Core)
- Steigerung der Beweglichkeit
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Mehr Balance, Kraft & Ausdauer
- Schlank und Fit werden ohne Fitnesscenter
- Bodyscreening (FMS) & Trainingsdokumentation



Ich biete Ihnen erstklassiges Fitnesstraining mit **persönlicher** und **individueller Betreuung** an. Trainieren Sie abseits vom Studio-Massenbetrieb ohne Profilierungszwang, zeitlich nach **Ihren Wünschen** am **Ort Ihrer Wahl**.

Sie lernen durch kontinuierliche und zielgerichtete Übungskontrolle **schneller** eine korrekte und effektive Ausführungstechnik und das alles **völlig ungestört** in Ihrer Privatsphäre.

Für das gesamte Workout bringe ich natürlich die passenden Trainingsgeräte zu Ihnen mit. Das Trainingskonzept wird **speziell** auf Ihre Ziele, Wünsche und Anforderungen **abgestimmt**.

Jede Minute im Personal Training wird **effektiv** genutzt. Dadurch erreichen Sie in kürzester Zeit **mess-u. sichtbare Erfolge**.



**„Sorge dich gut um deinen Körper.
Es ist der einzige Ort, den du
zum Leben hast.“** (Jim Rohn)