



PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB  
DAS BESTE. FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.®

# PREMIUM PERSONAL TRAINER ALEXANDRA SCHMID IN ULM



„Jeder Mensch ist einzigartig.“

Einzigartig und individuell, nach diesem Prinzip werden Sie von mir beraten und betreut. Voller Tatendrang werden Sie in ein ganzheitliches Trainingsprogramm aus den Komponenten der Bewegung Ernährung und Entspannung begleitet. Welches Sie körperlich wie mental fordert. Sie lernen einen Bezug zu ihrem Körper zu entwickeln und Abläufe sowie Veränderungen wahr zu nehmen.

Hart aber herzlich ist ein Satz, der mir immer wieder gerne von meinen Klienten nachgesagt wird.

Deshalb begleite und betreue ich auch Sie mit viel Herz und Kompetenz zu Ihren persönlichen Zielen.  
Ihre Alexandra Schmid

#### Qualifikationen:

staatl. gepr. Sportlehrer  
Flow Master, Aqua-Jogging Trainer, Nordic Walking Kursleiter, Sportklettern, BodyArt Instructor, Rope Skipping, Pilates- Methode Basic

#### Schwerpunkte

Stretching, Gewichtsreduktion,  
Herz-Kreislauftraining, Krafttraining,  
Rehabilitationstraining , Koordinationstraining,  
Konditionstraining, Entspannung ,  
Ernährungsberatung , Golf fitness, Mentaltraining,  
Rückentraining,

#### Sportarten

Aerobic  
Fitness- / Krafttraining  
Inlineskating  
Jogging / Walking  
Klettern  
Radfahren / Mountainbiking  
Schwimmen  
Gymnastik  
Nordicwalking  
Wandern  
Aqua- Jogging, Rope Skipping

Alexandra Schmid  
Mobil: 0171/7416503  
E-Mail: [a.schmid@tatendrang-training.de](mailto:a.schmid@tatendrang-training.de)

## KONTAKT

PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB  
Auf dem Kamm 18  
51427 Bergisch Gladbach / Refrath  
Tel.: +49 (0) 2204 2067 35  
Fax: +49 (0) 2204 2067 40  
[info@premium-personal-trainer.com](mailto:info@premium-personal-trainer.com)  
[www.premium-personal-trainer.com](http://www.premium-personal-trainer.com)

