



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

PREMIUM PERSONAL TRAINER THOMAS PFISTERER IN STUTTGART UND UMGEBUNG



Ganzheitliches Gesundheitstraining für Körper, Geist und Seele
Welches Wohlfühlziel möchten Sie erreichen? Gesund bleiben, oder die Folgen einer Erkrankung meistern? Ihre Vitalkraft stärken oder ein sportliches Ziel erreichen? Ihre innere Ruhe finden, gelassen mit Stress oder achtsam mit den eigenen Ressourcen umgehen?
Fitness ist eine elementare Kraftquelle für Ihren Körper, so wie die Freude für Ihre Seele. Mit meiner individuell abgestimmten Mischung aus Körpertraining, idealer Ernährung und asiatischen Entspannungstechniken bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.
In Kooperation mit der ket/PH Karlsruhe praktiziere ich – als einer von wenigen, Personaltrainern in Stuttgart – die Bestimmung von Stresshormonen über Speicheltests. Damit kann ich Ihre aktuelle Stressbelastung zuverlässig analysieren und Sie dabei anleiten Stress abzubauen sowie Auslösern gelassen zu begegnen.
Sie lernen mit Freude Gutes für sich zu tun, Ihren Alltag positiv zu verändern.

Qualifikationen:

Fitnesstrainer
Master Personal Trainer (dflv)
Master of Health (dflv)
Ernährungstrainer
Reha- und Therapietrainer
Rückenschullehrer nach KddR

Sportarten

Alpiner Skilauf
Fitness- / Krafttraining
Jogging / Walking
Schneeschuhwandern
Shiatsu
Wandern

Schwerpunkte

Entspannung , Ernährungsberatung ,
Gewichtsreduktion, Herz-Kreislauftraining,
Impulsvorträge, Konditionstraining,
Koordinationstraining, Krafttraining,
Rückentraining, Stressmanagement,

Thomas Pfisterer
Mobil:
E-Mail: Info@tp-Personaltraining.com

KONTAKT

PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB
Auf dem Kamm 18
51427 Bergisch Gladbach / Refrath
Tel.: +49 (0) 2204 206735
Fax: +49 (0) 2204 206740
info@premium-personal-trainer.com
www.premium-personal-trainer.com

