



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

# PREMIUM PERSONAL TRAINER JANA VALENTIN IN DÜSSELDORF



Personal Training.

Überzeugen Sie sich selbst von Ihren Leistungen, die wir gemeinsam wiederentdecken, aufleben lassen und ein Leben lang voller Energie bewahren und stärken werden!

#### Qualifikationen:

Dipl.-Sportlehrer / -Sportwissenschaftler  
zertifizierter Rehabilitationstrainer (Orthopädie)  
Rückenschullehrerlizenz Forum Gesunder Rücken  
- besser leben e.V.  
EMS Training miha bodytec  
Nordic Walking Instructor Deutsche  
Sporthochschule Köln  
Indoor Cycling Lizenz PULSE  
Aerobic & Step Instructor IFAA

#### Sportarten

Aquafitness/Aquajogging  
Fitness- / Krafttraining  
Gymnastik  
Yoga  
Jogging / Walking  
Nordicwalking

#### Schwerpunkte

EMS-Training, Entspannung , Gewichtsreduktion,  
Herz-Kreislauftraining, Konditionstraining,  
Koordinationstraining, Krafttraining,  
Rehabilitationstraining , Rückentraining,  
Seniorentaining, Stretching,

Jana Valentin  
Mobil: 01525 4580287  
E-Mail: [info@janavalentin.de](mailto:info@janavalentin.de)

## 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](mailto:info@premium-personal-trainer.com)  
[www.premium-personal-trainer.com](http://www.premium-personal-trainer.com)

