



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

# PREMIUM PERSONAL TRAINER MARKUS PORTMANN IN SOLOTHURN (SCHWEIZ)



Ich möchte Sie ganz herzlich auf meinem Profil begrüßen.

Mehr als nur Training. Das ist mp personal training markus portmann.

Seit über 20 Jahren bin ich Personal Trainer und ich genieße jeden Tag im schönsten Beruf der Welt. Mein Konzept basiert auf den 5 Säulen: BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, ENTSPANNUNG, COACHING UND PSYCHE.

So individuell und einzigartig die Menschen, so werden auch meine Klienten betreut und zu ihrem Ziel begleitet.

Zusammen erarbeiten wir Ihr persönliches Konzept zum Erfolg. Eine Garantie kann ich nicht geben aber ich garantiere Ihnen, dass Sie meine Leidenschaft, Ehrlichkeit, Freude und Engagement, in unserer gemeinsamen Zeit spüren und erleben werden.

Ich freue mich, Sie persönlich bei einem ungezwungenen Gespräch kennenzulernen.

Noch mehr über mich und meine Tätigkeiten, können Sie auf meiner Website erfahren:

#### Qualifikationen:

Vizepräsident vom Schweizer Personal Trainer  
Verband  
Dipl. Personal Trainer  
Master Personal Trainer  
Studium und Abschluss der Physiotherapie, Sport  
und Bewegung  
Dipl. Gesundheitstrainer  
Power Rücken Coach  
Power Gelenk Coach  
TRX Level 1 und 2

#### Schwerpunkte

Body&Mind, Coaching, EMS-Training,  
Entspannung, Ernährungsberatung,  
Gewichtsreduktion, Golf fitness,  
Herz-Kreislauftraining, Impulsvorträge,  
Kinderfitness, Konditionstraining, Krafttraining,  
Life-Work-Balance, Mentaltraining,  
Rehabilitationstraining, Rückbildungsgymnastik,  
Rückentraining, Senioretraining,  
Stressmanagement, Stretching,

#### Sportarten

Aerobic  
Alpiner Skilauf  
Ballsportarten allgemein  
Boxen/Fitnessboxen  
Fitness- / Krafttraining  
Gymnastik  
Jogging / Walking  
Nordicwalking  
Kampfsportarten  
Radfahren / Mountainbiking  
Schneeschuhwandern

Markus Portmann

Mobil: +41795037010

E-Mail: [info@mp-personaltrainer.ch](mailto:info@mp-personaltrainer.ch)

## 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)

