



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

Sportarten

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

Schwerpunkte

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

Alexandra Schmid
Mobil: 0171/7416503
E-Mail: a.schmid@tatendrang-training.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
www.premium-personal-trainer.com

