

Leistungsbeschreibung

Heiko Werner - Personal Training in Berlin

Bewegung, Ernährung und Entspannung. Personal Training mit Heiko Werner. Ihr sicherer und erfolgreicher Weg zu einem gesunden Lifestyle!

Personal Training, kein Training für jeden, sondern individuell für Sie. Es wird auf Grundlage eines ganzheitlichen Gesundheits- und Sportchecks Ihr persönlicher Trainingsplan erstellt. Ich als Ihr Personal Trainer gehe dabei sehr gezielt und fachkundig auf Ihre Wünsche ein.

Sie bestimmen Ort und Zeit für Ihre Gesundheit und Ihre Fitness.

Diese exklusive Dienstleistung ermöglicht es gerade bei knappen Zeitreserven persönliche Ziele und Vorstellungen zu verwirklichen, egal ob zu Hause, im Büro oder in der Natur.



Heiko Werner

Angebot

Trainingsregionen • Berlin, Brandenburg

Qualifikationen

- Diplom-Sportwissenschaftler
- Rückenschullehrer
- NordicWalking Trainer
- Pilates Coach
- 2.Dan Tae-Kwon-Do

Trainingsangebot

- Personal Training
- Gruppentraining
- Ernährungsberatung
- Gesundheitsmanagement
- Actors Training
- Manager's Health
- Golfer's Health

Schwerpunkte

- Personaltraining:
 - Leistungsdagnostik
 - Krafttraining
 - Ausdauertraining
 - wettkampfvorbereitendes Training
 - Entspannungsprogramme
 - Ernährungsanalyse/ -beratung
- Corporate Health Management und Services:
 - Personal Training für Führungskräfte
 - Firmenfitnessprogramme für Mitarbeiter
 - Arbeitsplatzergonomie