

Leistungsbeschreibung

Mach´ dich Fit for your Life by Katharina C. Rump

Mach´ dich FIT FOR YOUR LIFE . Genieße eine persönliche Rund-um-Betreuung mit allem was das Herz begehrt!

Wieso nicht mal 1 Stunde in der Woche etwas für dich selbst tun? Oder wozu in das anonyme Fitnessstudio? Weshalb Rückenschmerzen, Übergewicht oder Stress ertragen, wenn mein Team und ich mit dir ein professionelles PERSONAL TRAINING durchführen??!!



Katharina Rump

Ich komm zu dir nach Hause oder wir sporteln Outdoor!

Zu meinem Dienstleistungsangebot gehört auch Group- und Firmenfitness, Prävention und Ernährungsberatung.

Vereinbare einfach telefonisch oder per Mail einen kostenlosen Schnuppertermin mit mir!

Fon 02841-486265 Mo-Sa. 10-20 Uhr

Mobil 0178-6943697 Mo-Sa. 9-21 Uhr

Gerne können wir Ihnen auch Flyer oder Kleinplakate bzgl. Personal Training/Firmenfitness zum Aushängen in Ihrem Unternehmen zu kommen lassen. Machen Sie auch Ihre Mitarbeiter fit! Eine kurze Nachricht genügt!

Angebot

Trainingsregionen

- Moers
- Duisburg
- Krefeld
- Essen
- Mülheim
- Oberhausen
- Düsseldorf
- Viersen

Qualifikationen

- Fitnesstrainerin - seit 2003
- Freizeitsportleiterin - seit 2005
- Reha - Trainerin - seit 2006
- Personal Trainerin - seit 2007
- Sport- und Fitnesskauffrau - seit 2008
- Präventionssport - Trainerin - seit 2008
- Kinesio - Taping Therapeutin - seit 2008
- Diplom Kauffrau (FH) - 2009
- u.a.

Trainingsangebot

- Personal Fitness Training
- Pilates
-

- Flexibar
- Walking
- Bodystyle
- Rückenschule
- WSG
- PZG
- Aerobic
- Firmenfitness
- Groupfitness
- Personal Kinesitherapy
- Prävention nach § 20 Abs. 1, 2 SGB V Ernährungsberatung
- Sporteventplanung/-durchführung
- Kinesio-Taping Therapie

Referenzen

- Schwimmclub Bayer Uerdingen, Krefeld
- TV Asberg 1897 e.V., Moers
- SC Budokan e.V., Duisburg
- National Paralympic Committee, Duisburg
- Just Sports GmbH, Duisburg
- Return Freizeit GmbH, MG
- Body & Fitness Line, Duisburg
- Therapiezentrum Tabacchi, Düsseldorf
- Punch Fitness alive, Essen
- ENNI - Energie Niederrhein Moers
- uvm.