

Leistungsbeschreibung

Zinkernagel - Personal Training Berlin & Coaching

Willkommen!

Mein Name ist Marc Zinkernagel und ich bin als Personal Trainer und Coach in Berlin und Brandenburg tätig.

Bewegung, Ernährung, Entspannung und Mentaltraining gehören zu den 4 Säulen meiner langjährigen Tätigkeit als Personal Trainer, Coach und Seminarleiter.



Das Personal Training oder Coaching kann sowohl bei Ihnen zu Hause, als auch im Freien, Büro oder Fitness Club durchgeführt werden. Je nach persönlicher Zielsetzung bietet es sich häufig an, Indoor- und Outdoor-Aktivitäten zu kombinieren.

Sie werden von meinem Personal Training und Coaching begeistert sein und schon sehr schnell positive Veränderungen an sich spüren und sehen.

Machen Sie sich ein Bild und vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch!

Angebot

Trainingsregionen • Berlin/Brandenburg

Qualifikationen

- Staatsexamen der Sportwissenschaft
- Fitness Trainer
- Personal Trainer
- Trainer für präventiven Gesundheitssport
- Ernährungsberater
- Mental Coach
- Entspannungstherapeut

Trainingsangebot

- Aufbau der Fitness
- Gewichtsreduktions-Training
- Ernährungsberatung
- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Stressmanagement/
- Entspannungstraining
- Mentales Training (Coaching)
- Beweglichkeitstraining
- Yoga

Schwerpunkte • siehe mein Angebot ...

Referenzen • Schauen Sie bitte auf meiner Website nach!