

# Leistungsbeschreibung

## Herzlich willkommen und Danke für Ihren 1. Schritt

Mein Name ist Tom Mryka und ich bin vielleicht schon bald Ihr neuer Personal-Trainer. Ich bin für Sie da wenn Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, z.B.

Mehr Kraft?

Strafferes Gewebe?

Gewichtsreduktion?

Besseres Aussehen?

Ein Programm gegen Rückenschmerzen?

Nach der Schwangerschaft oder Krankheit wieder in Form kommen?

und und und...



Tom Mryka

Auf meiner Homepage zeige ich Ihnen wie ich arbeite und welche Möglichkeiten es gibt, Ihr Ziel zu erreichen. EundF.Tom verbindet erstklassische Trainings- Elemente und eine perfekte Ernährungsberatung zu einem neuen Konzept für ein ganzheitlich positives Körpergefühl.

Gemeinsam kommen wir an Ihr Ziel, egal ob bei Ihnen zu Hause, im Büro oder in der Natur. Sie werden ausgeglichener, konzentrierter, gelassener, dynamischer und lebendiger! Und Sie werden eine veränderte Ausstrahlung haben, die für jeden spürbar und sichtbar wird.

Tun Sie den 2. Schritt, und wir gehen gemeinsam weiter. Ich freue mich auf Sie.

Ihr Tom Mryka

## Angebot

**Trainingsregionen**

- Bremen
- Niedersachsen

**Qualifikationen**

- Personal Trainer
- Fitness-Trainer A-Lizenz
- Fitness-Trainer B-Lizenz
- Nordic Walking B-Lizenz Trainer
- Übungsleiter C-Lizenz Orthopädie (BSB)
- Rückenschullehrer
- Trainer für Sportrehabilitation
- Trainer für Cardiofitness
- Ernährungstrainer
- Fitness Barater /Sales Manager
- Fitness Betreuer /Service Manager
- Gesundheitstrainer
- Betriebsleiter für Fitnessanlagen
- Polar-Guide
- Bereichsmanager für Fitness und Group Training

**Trainingsangebot** • <http://www.eundf.com>

**Schwerpunkte**

- Individuelle Trainingskonzepte
- Kundenorientiertes Training
- Sportspezifisches Training
- Ernährungsseminare

**Referenzen** • <http://www.eundf.com>