

Richard Stober
Jahnstr. 102 73037 Göppingen
Telefon: 07161-6581338
Mobil : 0178-1417161
Fax : 07161-6581337
E-Mail : richards-fitness@web.de
Web : www.richards-fitness.de

Personal Trainer



Fitnessberatung:
Allgemeine Fitness / Ausdauer
Krafttraining & Muskelaufbau
Kurse:
Rückentraining / Taj-Bo
Innovative Dehntechniken
Gymnastik-Fitness / Muskelpump

Personal Training ist sehr effektiv, weil:

1. Kunden permanent betreut sind und richtig trainieren.
2. Die Anwesenheit des Trainers eine zusätzliche Motivation mit sich bringt.
3. Durch den bestehenden Termin wird der innere Schweinehund genötigt.
4. Fitnessberatung inklusive.

Seit Anfang 2009 arbeite ich auch mit MS-Patienten.
Krafttraining bei MS!

Durch die Krankheit werden Muskeln neural nicht mehr angesteuert.
Alle anderen Muskeln sollten gekräftigt werden um Bewegungsabläufe zu unterstützen, bevor sie durch den Bewegungsmangel ganz verkümmern.
Individuell auf ihre persönliche Problematik abgestimmt, können MS Betroffene durch Krafttraining erstaunliche Verbesserungen erleben.

Siehe auch unter: www.richards-fitness.de / News-Links:
<http://www.richards-fitness.de/40394.html>

Meine persönliche Geschäfts-Philosophie!
„Ich möchte mit zufriedenen Kunden trainieren“.

Die Kontaktaufnahme und die erste Besprechung zum Trainingsziel ist unverbindlich und kostenlos!

Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt!

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Richard Stober .