



Anna Tjaden

Personal Trainer

Schwerpunkte

- Fitness- und Krafttraining
- Functional Training
- Gewichtsreduktion



Anna Tjaden

Mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Ich als Ihr Personal Trainer helfe Ihnen zu einem ganzheitlich fitteren und athletischeren Körper. Ich biete fundiertes trainingswissenschaftliches Wissen und Sorge für Ihre Motivation und Trainingssteuerung in jeder Einheit.

▶ Trainingsangebot

- Fitness- und Krafttraining
- Flexibilitätstraining
- Rückentraining
- Präventionstraining
- Rehabilitationstraining

▶ Spezialgebiete

- Gewichtsreduktion
- Training bei Herz-Kreislauf-erkrankungen
- Training bei Orthopädischen Erkrankungen

▶ Kontakt

E-Mail: anna.tjaden@outlook.de | Mobil: 0179/45 94 311