



## Frank Skalda

### Personal Trainer mit Schwerpunkt

- Fitness- und Krafttraining
- Gewichtsreduktion
- Rückentraining



# Frank Skalda

## Zertifizierter Fitnesstrainer, lizenziertes Personal Trainer und Rehatrainer

Diskretion und Vertrauen sind die Voraussetzung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Als Trainer und Motivator biete ich Ihnen eine professionelle, effektive und exklusive Betreuung unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Leistungsgrenzen, Ihres Lebensstils und Ihrer Ernährungsweise. Welches Ziel haben Sie?

### ▶ Trainingsangebot

- Fitness- und Krafttraining
- Ausdauertraining
- Functional Training
- Seniorentaining
- Rehabilitationstraining
- Rückentraining

### ▶ Spezialgebiete

- Gesundheitsberatung
- Gewichtsreduktion
- Muskelaufbau

### ▶ Kontakt

E-Mail [info@frankskalda.de](mailto:info@frankskalda.de)

Mobil 0172/15 27 211

Meridian-Gruppe  
Wandsbeker Zollstr. 87 – 89 • 22041 Hamburg  
Tel. 040/65 89-0 • [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)