



## Kristina Plat

### **Personal Trainer mit Schwerpunkt**

- Fitness- und Krafttraining
- Rückentraining
- Präventionstraining



# Kristina Plat

## Zertifizierte Fitnesstrainerin, Lizenzierte Personal Trainerin, Medizinische Fitnesstrainerin, Rückentrainer A-Lizenz

Ganz egal, ob Sie wieder fit werden wollen, die Figur formen oder Ihren Rückenschmerzen den Kampf ansagen wollen. Ich stehe Ihnen mit Fachwissen und Einfühlungsvermögen zur Seite – denn Ihre Ziele sind meine Ziele.

### ► Trainingsangebot

- Fitness- und Krafttraining
- Präventionstraining
- Rückentraining
- Seniorentaining
- Entspannungstraining

### ► Spezialgebiete

- Fitness- und Krafttraining
- Rückentraining
- Figurtraining

### ► Kontakt

E-Mail	<a href="mailto:info@kriss4fit.de">info@kriss4fit.de</a>
Homepage	<a href="http://www.kriss4fit.de">www.kriss4fit.de</a>
Mobil	0176/61 25 04 44