



Philip Braun

Personal Trainer mit Schwerpunkt

- Rücken- und Faszientraining
- Gewichtsreduktion
- Gesundheitsorientiertes Krafttraining



Philip Braun

Dipl. Sportwissenschaftler und zertifizierter Fitnesstrainer

Lassen Sie uns gemeinsam Ihren Alltag durch gezieltes Training und bewusste Entspannung optimieren. Zusammen erstellen wir ein individuelles und ganzheitliches Konzept für Sie, mit dem Sie Ihre Ziele erreichen. Ich stehe Ihnen dabei unterstützend zur Seite.

▶ Trainingsangebot

- Fitness- und Krafttraining
- Ausdauertraining
- Rückentraining
- Mobilisation
- Beweglichkeitstraining
- Aqua-Training

▶ Spezialgebiete

- Gewichtsreduktion
- Faszientraining
- Bewegung am Arbeitsplatz

▶ Kontakt

E-Mail philiphh@freenet.de

Mobil 0178/85 49 867