



# Judith Adeniyi

Personal Trainerin

## Schwerpunkte

- Gewichtsreduktion & Körperstraffung
- Präventionstraining
- Athletiktraining für Radsportler & Triathleten



# Judith Adeniyi

**Zertifizierte Fitness-Trainerin, Lizenzierte Personal Trainerin, Ernährungsberaterin, Zertifizierte Functional Trainerin, Coach für Orthopädie & Sportmedizin (OS Institut)**

So einzigartig wie Ihre Lebensgeschichte, Ihr Alltag und Ihre persönlichen Ziele sind, so individuell ist auch Ihr Körper. Gemeinsam mit mir als Ihre Personal Trainerin finden wir den richtigen Weg, Ihre persönlichen Ziele oder Ihre sportlichen Vorhaben auf einem gesunden Weg zu meistern.

**Trainingsstandorte:** Hamburg & Berlin

## ▶ Trainingsangebot

- Fitness- und Krafttraining
- Ausdauertraining
- Beweglichkeitstraining
- Präventionstraining
- Outdoortraining
- Kleingruppentraining

## ▶ Spezialgebiete

- Gewichtsreduktion – 12 Wochen BodyShape Programm
- Funktionaler Muskelaufbau
- Sportspezifisches Athletiktraining

## ▶ Kontakt

E-Mail: [hello@judithadeniyi.de](mailto:hello@judithadeniyi.de) | Mobil: 0174/489 55 63

Homepage: [www.judithadeniyi.de](http://www.judithadeniyi.de)

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