



**Romina Ferrara**  
Personal Trainerin

### **Schwerpunkte**

- Fitness- & Krafttraining
- Gewichtsreduktion
- Muskelaufbau

*David Lloyd*  
**MERIDIAN**  
— SPA & FITNESS —

## Romina Ferrara

### Zertifizierte Fitness-Trainerin, lizenzierte Personal Trainerin

Durch Sport und die passende Ernährung zu mehr Energie und nachhaltig die Wunschfigur erreichen.

Sie möchten sich endlich in Ihrem Körper wohlfühlen? Gemeinsam entwickeln wir ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das individuell auf Sie und Ihren persönlichen Alltag angepasst ist. Mit meinem fundierten Fachwissen und meiner Leidenschaft zum Fitnesstraining freue ich mich, Sie auf Ihrem Weg zu Ihren persönlichen Zielen zu begleiten.

#### ▶ Trainingsangebot

- Fitness- & Krafttraining
- Präventionstraining
- Flexibilitätstraining
- Outdoortraining
- Rückentraining

#### ▶ Spezialgebiete

- Gesundheitsberatung
- Gewichtsreduktion
- Muskelaufbau

#### ▶ Kontakt

E-Mail: [rominaferrara-personaltraining@gmx.de](mailto:rominaferrara-personaltraining@gmx.de)

Mobil: 0152/510 234 28

Homepage: [www.rominaferrara-personaltraining.com](http://www.rominaferrara-personaltraining.com)

Instagram: [rominaferrara\\_personaltraining](https://www.instagram.com/rominaferrara_personaltraining)

Meridian Spa & Fitness Hamburg GmbH  
Wandsbeker Zollstraße 87 – 89 | 22041 Hamburg  
040/65 89-0 | [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)