



STEFAN TROST

PERSONAL TRAINER | CLUB EPPENDORF

SCHWERPUNKTE

- Fitness- und Krafttraining
- Fettabbau und Muskelaufbau
- Business-Boxen

David Lloyd
MERIDIAN
— SPA & FITNESS —

STEFAN TROST

Zertifizierter Fitness-Trainer, lizenziertes Personal Trainer, zertifizierter Functional-Trainer A/B-Lizenz, Boxing-Workout-Trainer

Mit 51 Jahren wurde ich durch meine Personal-Trainerin in nur 9 Monaten durch Fleiß, Ausdauer und Disziplin in die Form meines Lebens geführt. Mit Ihnen möchte ich den gleichen Erfolg für Sie erreichen. Meine 35 Jahre Trainingserfahrung sowie meine emotionalen Fähigkeiten werden Sie immer hochmotiviert und mit Spaß durch unsere Trainings gehen lassen. Ich werde Sie über Ihre bisherigen Grenzen führen und Sie Ihre gewünschten Ziele erreichen lassen.

TRAININGSANGEBOT

- Fitness- und Krafttraining
- Flexibilitätstraining
- Outdoortraining
- Seniorentaining
- Business-Boxen (Stressabbau)
- HI(I)T (hochintensives Intervalltraining)

SPEZIALGEBIETE

- Ernährungsberatung
- Gewichtsreduktion
- Body-Shaping

KONTAKT

E-Mail: stefan@fittermacher.de

Mobil: 0162/291 12 07

Homepage: fittermacher.de

Instagram: @fittermacher

Meridian Spa & Fitness Hamburg GmbH

Wandsbeker Zollstraße 87–89 | 22041 Hamburg