



PERSONAL TRAINING

Matthias Wallner

Dipl. Strength Coach & Personaltrainer

Zu meiner Person

Neben meiner Tätigkeit als Personal Trainer studiere ich Bewegung und Sport. In meiner Freizeit trainiere ich Kraftdreikampf und nehme an nationalen und internationalen Wettkämpfen teil. Durch meine Arbeit möchte ich zeigen wie facettenreich Krafttraining sein kann und wie vorteilhaft es sich auf Gesundheit und Aussehen auswirkt.

Mit den Schwerpunkten

- Verbesserung Körperkomposition (Muskelaufbau und Fettabbau)
- Steigerung von Kraft und Beweglichkeit
- Prophylaxe von Osteoporose und Fehlhaltungen

Preise

Personal Training	€ 60,-/Stunde
Ernährungscoaching	€ 50,-/Monat
Trainingsplan	€ 30,- bis 80,-
Kostenloses Erstgespräch	

Mobil: +43 650 7721027, E-Mail: meti.wallner@gmail.com

Website: www.matthiaswallner.com