



PERSONALTRAINING & ERNÄHRUNG

TRAINING

Mein Personaltraining ermöglicht es dir nach einem speziell für dich kreierten und auf deine Bedürfnisse zugeschnittenen Programm zu trainieren und so deine individuellen Ziele zu erreichen.

Ich unterstütze, motiviere und treibe dich an, damit du deine Leistungen und Fähigkeiten verbessern und sogar deine Grenzen überschreiten kannst!

ERNÄHRUNG

Ich berate dich in Ernährungsfragen und zeige dir, wie du Ernährung, Alltag und Training gut koordinieren kannst.

Ich stelle dir Rezepte und Ernährungspläne zusammen, die es dir ermöglichen trotz Stress, Familie oder Job gesund zu essen.

KOMMUNIKATION

Ich trainiere und berate dich auf Deutsch, Englisch oder Russisch.



Tonja Stukalina
Telefon: +41 78 884 40 64
Email: stukalintonja@gmail.com