Frank Hanslbauer

Selbständiger Personal Coach mit Fachkompetenz

- **Aufdecken von muskulären Dysbalancen**
  Ich bringe deinen Rücken wieder in die Balance.
- **Wiederherstellung grundlegender Bewegungsmuster**
  Ich führe dich in die Grundlagen des Athletiktrainings ein.
- **Muskelaufbau durch differenzierte Trainingsprogramme**
  Ich helfe dir durch gezielten Muskelaufbau dein Körperfett zu reduzieren.

Motto

Keine Ausreden!

Ausbildungen

- 4 Semester Sportstudium
- Athletes Performance Mentorship (Mark Verstegen)
- Ernährungscoach (P. Mentis)
- Mobilitätsexperte
- Rücken Power Coach (Dr. Gottlob)
- Athletik Trainer

Trainingsangebote

- Gesundheitsorientiertes Rückentraining
- Aufbautraining nach Verletzungen
- spezielle Ü40 Trainings-programme
- Mobilitäts- und Stabilitätshygiene
- Circuittraining

Kontakt

0176 / 344 352 51

fhanslbauer@yahoo.de