



# Tobias Wendt

Fitness, Rehasport & Personal Training

Fitnesstrainer (A-Lizenz) • Ernährungstrainer • Mobility Trainer

- ▶ Individuelles PERSONAL TRAINING
- ▶ Gesundheits- und Präventionstraining
- ▶ Sportartspezifisches Krafttraining
- ▶ Rehaspezifische Übungsauswahl
- ▶ Muskelaufbau
- ▶ Gewichtreduktion
- ▶ Athletiktraining
- ▶ Koordinationstraining
- ▶ Ernährungstraining
- ▶ Vorbereitung auf EINSTELLUNGSTESTS
- ▶ Testungen und langfristige Trainingsplanung
- ▶ GRUPPENTRAINING oder PARTNERTRAINING



0176 34 94 59 62



tobi.wendt89@gmx.de



www.fitnessinmittelhessen.jimdo.de

Mitglied in der



Deutsche Fitnesslehrer  
Vereinigung e.V.

**Tobias Wendt - Fitness, Rehasport & Personal Training**

DFLV-Fitnesstrainer (A-Lizenz)

Übungsleiter Rehasport: Orthopädie & Innere Medizin

Ernährungstrainer • Sling-Trainer

Nordic-Walking-Instructor • Slackline-Instructor

Aqua-Fitness-Instructor • Wanderführer • Mobility Trainer

