

# Richard Riegel

Personal Trainer

Sportarten:

- Kraftsport
- Wandern
- Kampfsport
- Bouldern

Angebot:

- 1:1 Personal Training
- Kleingruppen Personal Training
- Individualbetreuung

Spezialgebiet:

- Motivation und Aufbau zu einem bestehenden gesunden Lebensstil
- Training für Kraftsteigerung und Muskelaufbau
- Training für Fettverbrennung
- Training zur Schmerzlinderung
- Verletzungsprophylaxe
- Gelenketraining

Ausbildung:

- Personal Trainer A-Lizenz
- Medizinischer Fitnesstrainer A-Lizenz
- Fitnesstrainer B-Lizenz