



**SG SCHORNDORF** >  
ULRICH SCHATZ SPORTZENTRUM

Mit dem Personal Training der SG Schorndorf schneiden wir dir ein ein umfassendes Betreuungsangebot, das sich aus körperlicher und mentaler Fitness zusammensetzt.

Unser Athletiktrainer (A-Lizenz) Marco Layer entwickelt mit dir ein individuelles Sportangebot. Egal ob Outdoor, Indoor oder bei dir Zuhause. Egal welche Ziele – Muskelaufbau, Gewichtsreduktion, Leistungssteigerung, Verbesserung der Athletik oder der Umstieg auf eine gesunde Lebensweise.


**Dein Personal Trainer unterstützt dich gerne auf deinem individuellen Weg.**



# PROFESSIONAL PERSONAL TRAINING

*100%  
dein Training!*

**80 €/Std**  
5. Stunde GRATIS  
Jetzt unverbindlich  
anfragen



Marco Layer bei  
Ninja Warrior Germany

### Eingangsanamnese:

- Analyse der Alltagsaktivität (Arbeitsalltag, Freizeitgestaltung)
- Ermittlung der körperlichen Konstitution
- Screening der funktionellen Bewegungsmuster (Functional Movement Screen)

### Mögliche Leistungen:

- Herz-Kreislauf-Training
- Ernährungstraining
- Ernährungsworkshops
- Einkaufsworkshops
- Gewichtsreduktion
- Muskelaufbau
- Ausdauertraining
- Koordinationstraining
- Beweglichkeitstraining
- Ganzkörpertraining und Stabilisation
- Athletiktraining
- Athletiktraining im Leistungssport
- Wettkampfvorbereitung
- Leistungsdiagnostik
- Functional Movement Screen



Jetzt  
unverbindlich  
unter  
07181 969 808-0  
anfragen