

ANDREAS WOLF – PERS. COACHING

Lifestyle Coaching

Lifestyle Coaching

„Man muss kein Spitzensportler sein, um so auszusehen, so zu trainieren und sich so zu fühlen“, sagt Andreas Wolf. Seine Mission: Trainieren ist Spiel und Spaß. Dafür nutzt er Bälle, Bänder oder wilde Seile statt nüchterner Kraftgeräte. Er steht seinen Kunden nicht nur für Muskelauf- und Fettabbau zur Seite, er ist auch Motivator und Ernährungsberater. Egal, ob alt oder jung, männlich oder weiblich, fit oder direkt von der Couch – Wolf bringt seine Kunden in Bewegung. Das erhöht den Stoffwechsel, lässt Fett schmelzen und verwandelt den Körper in eine Hochleistungsmaschine. Und er hilft ihnen, Gewicht zu verlieren, ohne dass sie sich an ein starres Ernährungsprogramm zu halten haben. „Meist reichen schon kleine Änderungen, damit die Pfunde purzeln – dann zwar nicht immer schnell, aber dafür stetig“, weiß der Fachmann. Statt zuhause oder im Studio wird meist ganzjährig im Freien trainiert. Das mögen die Kunden, und dem studierten Lehrer – für schwererziehbare Kinder! – ist es egal, wo er sie zum Schwitzen bringt.

„You don't need to be trained like an elite athlete to look or feel like one“ says Andreas Wolf. His mission: Playful and fun training. For this he uses balls, bands or wild ropes instead of standard strength equipment. Not only does he support his customers with muscle strengthening and fat loss, but he is also a motivator and dietitian. No matter whether old or young, male or female, fit or couch potato - Wolf brings his customers into movement. It increases metabolism, allows fat to burn and turns the body into a high-performance machine. He helps you lose weight without having to adhere to a strict nutritional program. „Mostly, small changes are enough to shed those pounds - then not always fast, but steadily,“ says the expert. Usually training is outdoors all year round instead of at home or in the fitness studio. That's exactly how his clients like it. And for the former teacher of difficult children it doesn't matter where he makes his trainees sweat.

ANDREAS WOLF – PERS. COACHING

Reuterweg 18
60323 Frankfurt am Main
Tel +49 (0) 151 12748354
mail@andreas-wolf-pt.de
www.andreas-wolf-pt.de

OPEN

Mon – Fri 07.00 – 22.00
Sat – Sun 10.00 – 20.00

ÖV / PUBLIC TRANSPORT

U 6 | 7 – Alte Oper

ZAHLUNG / PAYMENT

Cash

