



# PERSONAL TRAINING CONCEPTS

## REINHARD GOSSNER

DIPL. PERSONAL TRAINER  
FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINER

RIED 115, 6363 WESTENDORF / TIROL  
T +43 (0) 5334 2928  
M + 43 (0) 664 1404224  
INFO@PERSONAL-GFORCE.AT

[WWW.PERSONAL-GFORCE.AT]

 facebook/personalgorce



BODY CHECK



LEISTUNGSTEST



TRAININGSPLANUNG



PERSONAL TRAINING

Als ehemaliger Profisportler und aktiver Hobbyathlet habe ich in vielen Bereichen des Sports meine Erfahrungen gemacht, gelernt mit Höhen und Tiefen umzugehen und was es heisst nach Verletzungen körperlich und mental wieder auf die Beine zu kommen. Sport, Bewegung, eine positive Lebenseinstellung und eine gesunde Lebensweise sind die wichtigsten Komponenten für einen leistungsfähigen Körper als auch für ein glückliches und schmerzfreies Leben, nicht nur in rehabilitativer, sondern vielmehr in präventiver Hinsicht. Sportliche Ziele und körperliches Wohlbefinden erreicht man nur mit der richtigen Einstellung und einer professionellen Betreuung. Dafür stehe ich ab sofort zur Verfügung!