

DEINE PERSONAL TRAINERIN

*Nur wer sein Ziel kennt,
findet den Weg. Und genau auf
diesem Weg coache ich dich
mit viel Spaß, Motivation
und Kompetenz.*



**KATHARINA
LENARZ**

Master of Arts
Sportmedizinisches Training
und Leistungsphysiologie

k.lenarz@vitova.de

ANGEBOTE

- Personaltraining
- Kleingruppen-
Personaltraining
- Ernährungscoaching



SPEZIALGEBIETE

- Funktionelles Fitness-
& Krafttraining
- Rückentraining
- Abnehmen &
Figurstraffung
- Medizinisches
Fitnessstraining



AUSBILDUNGEN

- Trainer für rehabilitatives
Krafttraining
- Neuro Mobility Trainer
- Ernährungstrainer B-Lizenz
- Power-Health Coach
- Wirbelsäulengymnastik &
Core Trainer
- Vinyasa Power Yoga
Basic Coach
- five-Basic Coach



Jetzt kontaktieren!

☎ 06127 9997610
✉ k.lenarz@vitova.de



Vitova

Medifit Physio Fitness

www.vitova.de/PT