



Steckbrief

Name: Gerhard Loeschke

Alter: 41 Jahre alt, geb. am 22.02.1980

Sportarten:

- leidenschaftlicher Basketballer beim TV Derendingen in der 3. Herren Mannschaft
- hobbymäßiger Tennisspieler
- ehemaliger Fußballspieler
- ehemaliger Schwimmer (Rettungsschwimmer in Silber)
- Joggen/Laufen/spazieren gehen/Schwimmen/Radfahren
- Sportarten im Studium: Basketball (großer Schwerpunkt), Leichtathletik (kleiner Schwerpunkt), Tennis (kleiner Schwerpunkt)

Tätigkeiten:

- Aktuell Geschäftsführer beim TVD

Mein Personal Training Angebot:

- **Gewichtsabnahme:** Analyse der bisherigen Ernährung; Erstellung von Trainingsplänen; Planung und Umsetzung von Cardio Workouts / Ausdauer Training
- **Ernährungsberatung:** Ernährungsumstellungen; Aufzeigen verschiedener Strategien zum Abnehmen; Analyse von Diäten; Diät Tagebuch; Kalorien Apps, Entwicklung und Umsetzung eines persönlichen Ernährungsplanes

Ich freue mich auf Euch !