



## Steckbrief

**Name:** Julika Arndt

**Alter:** 18 Jahre alt, geb. am 03.04.2002

### **Sportarten:**

- Leidenschaftliche Läuferin
- Hobbymäßiger Kraftsport (HIIT, mit Gewichten)
- Hobbymäßige Volleyballerin
- Ehemalige Tänzerin
- Ehemalige Fußballspielerin am TVD
- Ehemalige Schwimmerin (Schwimmabzeichen Silber)
- Yoga, Pilates, Meditation
- Sportarten im Abitur: Volleyball, Tanzen, Ausdauer

### **Tätigkeiten:**

- Aktuell FSJ „Schule und Sport“ beim TVD
- Angehende Sportstudentin

### **Mein Personal Training Angebot:**

- **Allgemeine Fitness:** Ganzkörper Workouts, Split Workouts
- **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 euch kennenzulernen!