

Steckbrief



Name: Victoria Hellmund

Alter: 22 Jahre alt, geb. am 25.02.1999

Sportarten:

- Leidenschaftliche Tänzerin in verschiedensten Stilen: von Hip Hop bis Latein
- Einige Jahre Ballett am Berliner Staatsballett als Kind und seit 2019 wieder hier
- Fitness und Krafttraining
- Ganz viele lange Spaziergänge mit meinem Hund
- Ansonsten habe ich in vieles reingeschnuppert oder mache es ab und an, so wie Schwimmen, Basketball, Squash, Boxen, Tai-Chi, Yoga und einige weitere Dinge

Tätigkeiten:

- Lizenzierte Zumba- und Fitnesstrainerin

Mein Personal Training Angebot:

- **Ernährungsberatung:** Analyse deiner jetzigen Ernährung und Implementierung neuer Essgewohnheiten im Hinblick auf dein individuelles Ziel: Gewichtszunahme/-abnahme, Muskelaufbau, Ausdauersportler, Wettkämpfe, allgemeines Wohlbefinden und Gesundheit
- **Mobility und Stretch:** Wir mobilisieren und arbeiten an deiner Beweglichkeit, perfekt um zur Ruhe zu kommen
- **Rückenfit:** Prävention von Rückenbeschwerden, wir konzentrieren uns auf die Stärkung deiner Rumpfmuskulatur, auch perfekt zum Ausgleich des vielen Sitzens im Homeoffice
- **Krafttraining:** Ich erstelle dir einen Trainingsplan, den wir gemeinsam absolvieren, mit dem du auch ohne Equipment und Fitnessstudio deine Muskeln aufbauen kannst und deinen Körper straffen
- **Fitness Workout:** Eine Mischung aus Kraftausdauer und Cardiotraining, so können wir an deiner Kraft arbeiten und gleichzeitig deine Ausdauer verbessern

Ich freue mich dich kennenzulernen, ganz individuell auf deine Bedürfnisse eingehen zu können und dich bestmöglich darin zu unterstützen, dich stark, gesund und fit zu fühlen!