

# DEIN PERSONAL TRAINER

Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch. Frag dich, ob das was du heute tust, dich dem näherbringt, was du morgen sein willst.

**ERIK  
MEIBOM**

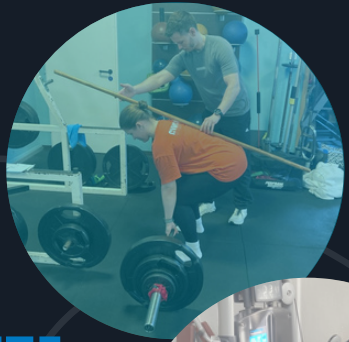
**Master of Arts** Prävention und Gesundheitsmanagement mit Schwerpunkt Sportpsychologie und Stressmanagement



[e.meibom@vitova.de](mailto:e.meibom@vitova.de)

# ANGEBOTE

- Personal Training
- Ernährungscoaching
- 12 Wochen Trainings-/ Ernährungsplan



# SPEZIALGEBIETE

- Medizinisches Training bei orthopädischen und internistischen Beschwerden
- Athletiktraining (sportartspezifisch, zur Leistungssteigerung und/oder Verletzungsprophylaxe)
- Ernährungscoaching



# AUSBILDUNGEN

- Master of Arts Prävention und Gesundheitsmanagement (Schwerpunkt Sportpsychologie und Stressmanagement)
- Bachelor of Arts Fitnessökonomie
- Gesundheitstrainer
- Lizenziertes §20 Präventionskursleiter
- Lizenziertes Rehabilitationssporttrainer
- Athletiktrainer (Leistungssport)
- Trainer für Cardiofitness
- Ernährungscoach
- Berater für Gewichtsmanagement
- Berater für Sporternährung
- Sport- und Regenerationsmassage



**Vitova**

Medifit Physio Fitness

[www.vitova.de/PT](http://www.vitova.de/PT)

**Jetzt kontaktieren!**

☎ 06127 75 59

✉ [e.meibom@vitova.de](mailto:e.meibom@vitova.de)