



FELIX STRÖHLEIN

Gesundheit | Training | Ernährung
M.A. Prävention & Gesundheitsmanagement

*„...absolute Qualität im
Training als entscheidender
Erfolgsfaktor...“*

*(C.E., Vorstand
Handballakademie Bayern e.V.
über FS-Training)*

NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU!

**Personal- Training- Studio:
Herzogstraße 25
80803 München
(Münchner Freiheit)**

NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU!

Wie kann ich Ihnen helfen?

Erleben Sie eine individuelle und ganzheitliche Gesundheitsanalyse und -beratung, kommen Sie in den Genuss höchsteffektiver, ortsunabhängiger Trainingseinheiten und setzen Sie mit einer durchdachten Ernährungsumstellung die Grundsteine für einen gesunden, leistungsfähigen Körper!

Warum sollten Sie sich bei mir melden?

Dank effektiver, auf Sie persönlich zugeschnittener Konzepte und einer intensiven Betreuung können wir gemeinsam **Ihre Ziele** zu greifbaren Erfolgen machen! Nicht nur (Leistungs-) Sportler profitieren von einem umfassenden Gesundheitskonzept und überwachten Trainingseinheiten, sondern auch all diejenigen, die mit Spaß an Sport und Bewegung Körper und Geist fit halten wollen oder auch Personen, die aus gesundheitlichen Gründen unter körperlichen Einschränkungen leiden!

+49 175 41 38 51 0 | Email: fs@fs-training.de
www.fs-training.de | www.facebook.com/felixstraining

Sowohl wenn Sie ein **medizinisches Training bei gesundheitlichen Einschränkungen** (Adipositas, Diabetes, Osteoporose, Arthrose, nach Operationen etc.) benötigen, als auch zur allgemeinen **Prävention** körperlicher Leiden, wie beispielweise **Rückenschmerzen, Übergewicht und generellen Leistungseinbußen**, sowie zur **Verletzungsprophylaxe** und einer generell **erhöhten Belastbarkeit** und verbesserten **Leistungsfähigkeit** profitieren Sie von meiner Betreuung! Außerdem erstelle ich für Sie eine genaue, übersichtliche und nachvollziehbare **Analyse Ihrer Ernährungssituation** und helfe bei der **Optimierung Ihrer Ernährung** mit realistischen Tipps und Tricks bei der Umsetzung und nachhaltigen Integration in Ihren Alltag.

Durch individuell auf Sie abgestimmte Programme können Sie Ihre Leistung in allen Lebensbereichen verbessern!

+49 175 41 38 51 0 | Email: fs@fs-training.de
www.fs-training.de | www.facebook.com/felixstraining

Lassen Sie mich Ihr Begleiter sein- und machen Sie sich auf den Weg zu:

- einem gesunden und vitalen
Lebensgefühl
- körperlicher Gesundheit und Balance
- zu verbesserter sportlicher, beruflicher
und privater Leistungsfähigkeit
- einer erhöhten Belastbarkeit und
schnelleren Regenerationsfähigkeit
- Ihrem Wunschgewicht und Ihrem
Traumkörper *(Ernährungsberatung je nach
Zielsetzung sowohl zur Gewichtsabnahme als auch im
Rahmen von Aufbaudiäten!)*
- neuen sportlichen Höchstleistungen und
Grenzerfahrungen (Persönliche
Bestleistungen, Ultraläufe, Marathon,
Survival- Camps etc.)

Zu meiner Person:

Als Personal Trainer im Raum München betreue ich verschiedene Privatpersonen, Vereine und Unternehmen.



Meine Qualifikationen:

- Master of Arts
Prävention und
Gesundheitsmanagement
(Schwerpunkte: Betriebliches
Gesundheitsmanagement /
Lebensstilintervention und Krebs)
- Bachelor of Arts
Fitnessökonomie
- Lehrer für Ernährung

Und weitere, darunter:
Trainer für gerätegestütztes Krafttraining,
Leistungssport Body-Trainer,
Gesundheitstrainer, Trainer für
Cardiofitness, Sportrehabilitation, Berater
für Sporternährung, Berater für
Gewichtsmanagement,
Kommunikationstrainer

! Damit erfülle ich unter anderem die Anforderungen für Angebote im Rahmen §§ 20 und 20a SGB V des LEITFADEN PRÄVENTION des GKV – Spitzenverbandes der Krankenkassen

Schwerpunkte:

Functional Training | Prävention durch
angepasstes Training, Ernährung und
Lebensstilinterventionen | (Trainings-)
spezifische Ernährungsberatung

Zu meinem Training:

Training sowohl gerätegestützt, als auch
nur mit Körpergewicht und Kleingeräten
(TRX, 4D-Pro, Battling Ropes, Reifen,
Kettlebells, Therabänder, Tubes, etc.)
allgemein, krankheits- oder
sportartspezifisch möglich.
Ernährungsberatung umfasst je nach
Zielsetzung Körperanalyse, Ernährungs-
und Bewegungsprotokolle sowie EDV-
basierte Auswertung, etc.

**„wissenschaftlich fundiert,
abwechslungsreich und von Erfolgen
gekrönt“**

(N. D.; Mehrfacher Deutscher Meister im 10-Kampf über FS-Training)

*Ich liebe und lebe meinen Beruf, mit meiner
Lebensfreude und Motivationskraft führe ich
Sie durch ein jederzeit positives Training
und zusammen erreichen wir gemeinsam
gesetzte, realistische Ziele, während Spaß
und Abwechslung nicht zu kurz kommen.
Ich freue mich, Sie auf Ihrem Weg begleiten
zu dürfen..*

