

Fit und gesund

KREUZLINGEN – Die Kreuzlingerin Anke Kopfmüller bietet Personal Training (PT) an. PT bedeutet, anderen Menschen beim Erreichen des Wunsch-



Training mit Anke Kopfmüller. Bild: zvg

gewichtetes, dem Muskelaufbau oder eines anderen Zieles aktiv zu helfen. Die Unterstützung reicht von Fitness- und Ausdauertraining über Ernährungscoaching bis hin zum gemeinsamen Einkaufen und Zubereiten der Lebensmittel. Trainiert wird dort, wo es der Kunde wünscht (weitere Infos unter www.personaltraining-anke.ch). (mgt)