



Die körperliche Bewegung steht in direkter Verbindung mit dem geistlichen Wohlbefinden.

Der Ausgleich zum strukturlastigen Alltag wird mit einem abwechslungsreichen Workout perfekt in Balance gehalten.

Muskelaufbau und Fettreduktion sind nur einige der vielen Benefits, die das Training bei mir, mit sich bringt.

Die koordinativen Fähigkeiten werden mit Beweglichkeit kombiniert. Stressreduktion und Haltungsverbesserungen runden das ganze ab!

Ich kreiere ein ganzheitliches auf Sie massgeschneidertes Programm, um Sie im Alltag, wie auch im Beruf leistungsfähiger zu machen.

ONE DAY OR DAY ONE. YOU DECIDE!



Andrea Stefano De Cet

Inhaber / Head Coach

Tel 076 306 960 70

info@strength-united.ch