




CROSSFIT
ASCHAFFENBURG

**PERSONAL TRAINING &
LIFESTYLE COACHING**



WIR STECKEN JEDEN TAG VIEL ZEIT, GELD UND ENERGIE IN DIE VERSCHIEDENSTEN PROJEKTE, VERNACHLÄSSIGEN DABEI ABER MEIST UNSER WICHTIGSTES GUT: DEN EIGENEN KÖRPER. DIES RESULTIERT DANN MEIST IN UNZUFRIEDENHEIT, MANGELNDER LEISTUNGSFÄHIGKEIT ODER SOGAR KRANKHEIT.

INDIVIDUELLE LÖSUNGEN FÜR JEDEN ANSPRUCH

NIMM DIR ZEIT UND INVESTIERE IN DICH! IN UNSEREM STUDIO ODER DIREKT BEI DIR VOR ORT: DU HAST ZAHLREICHE MÖGLICHKEITEN, DEINE GESUNDHEIT UND DEIN WOHLBEFINDEN ZU FÖRDERN. OB SPORT, ERNÄHRUNG ODER LIFESTYLE COACHING - WIR GEHEN INDIVIDUELL AUF DEINE BEDÜRFNISSE EIN UND BERATEN DICH IN ALLEN LEBENSLAGEN.



TRAINING

Wir bieten Dir funktionelles Training in kleinen Gruppen unter Anleitung von qualifiziertem Personal. Das Training kann sowohl in unseren Räumlichkeiten, als auch direkt vor Ort bei Dir durchgeführt werden. Die Trainingsinhalte werden individuell an Deine Bedürfnisse und Dein Fitnesslevel angepasst, sodass das Training für jeden geeignet ist.



NUTRITION

Wir zeigen Dir, wie es möglich ist, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit durch simple Ernährungsstrategien zu verbessern. Außerdem bieten wir Workshops und Vorträge zu ernährungsspezifischen Themen an. Diese können thematisch nach Deinen Wünschen gestaltet werden.



SLEEP & MINDSET

Neben dem Sport und der Ernährung spielen auch andere Faktoren wie zum Beispiel Schlaf oder die richtige mentale Einstellung eine zentrale Rolle für Dein körperliches Wohlbefinden. Wir zeigen Dir wirkungsvolle Strategien und Best Practises auf, die Du direkt in Deinen Alltag integrieren kannst, um Deine langersehten Ziele zu erreichen und nachhaltig erfolgreich zu sein.

CHANGE YOUR LIFE. TODAY.



*EINFACH QR-CODE SCANNEN
UND KONTAKT AUFNEHMEN*

WIR HABEN DEIN INTERESSE GEWECKT UND DU MÖCHTEST MEHR ÜBER UNSER COACHING ANGEBOT ERFAHREN?

Melde Dich für ein erstes [Erstgespräch](#) an und erfahre, wie sportliche Betätigung und ein bewusster Lebensstil Deine Gesundheit nachhaltig positiv beeinflusst.

Kreuzäcker-Ring 7
63814 Mainaschaff
0172.1556024

mail@crossfit-aschaffenburg.de
www.crossfit-aschaffenburg.de

INSTAGRAM
[@CROSSFIT_ASCHAFFENBURG](#) 

FACEBOOK
[/CROSSFITASCHAFFENBURG](#) 