



Vorstellung Anita Heß

- über 30 Jahre Erfahrung als ehemalige Hochleistungssportlerin im Handball und Bodybuilding
- Geprüfte Fitness- und Personal Trainerin seit 2004
- Functional Movement Specialist
- Ernährungscoach
- TRX® Suspension Trainer
- TRX® plus Pilates Ausbildung
- Pilates Instructor (Kane School)
- Self-Myofascial-Release mit der Blackroll®
- Zertifizierter BAX® Trainer
- Motivationsrednerin für mentale Kraft, Vitalität, Zielerreichung

Leistungsspektrum:

Functional Movement | Krafttraining | Rückentraining | Pilates (Matt) | TRX @ Pilates | Gewichtsreduktion | Körperformung | Faszientraining mit der Blackroll | Fitnesswettbewerbe (Bikiniklasse; Shape; Figur) | Fach-Vortragsthemen



www.anitahess.de

info@anitahess.de

0171 / 822 36 33