

Hallo an Alle Fitnessfans ich bin Nicole



Seit meiner Jugend begeistere ich mich für Gesundheit & Fitness, verschlinge Bücher zu diesem Thema und besuche regelmäßig Gruppentrainingsstunden. Vor einigen Jahren absolvierte ich meine diplomierte Ausbildung zum Aerobic Instruktor.

Mit viel Power und mitreißender Musik motiviere ich die Gäste zum Schwitzen. Der Spaßfaktor ist besonders wichtig. Jeder der gerne zu einfachen aber abwechslungsreichen Schritten am Step auspowern möchte ist in meiner Stunde richtig. Besonders gerne halte ich Kräftigungsstunden, in denen gezielt an der Muskulatur gearbeitet wird.

Motto: Bewegung verhilft zu einem besseren Leben und macht auch noch Spaß

Ich freu mich euch in meiner Stunde begrüßen zu dürfen

Nicole