

# Vibrant Coaching Personal Trainer Tom Franke

---

Alexanderstr. 41  
Leipzig 04109

Telefon : 015126224957

Training mit dem Personal Trainer - nur was für Promis?! Training im Personal Training Studio - wozu? Nein, Personal Training ist nicht nur etwas für Promis und das Training in meinem topausgestatteten Studio ermöglicht optimale Fortschritte. Seit über 7 Jahren bin ich als Personal Trainer in Leipzig tätig und habe mich auf das Krafttraining spezialisiert. Krafttraining bietet die breiteste Anwendbarkeit - jeder profitiert von mehr Kraft und es umfasst nicht nur Bodybuilding-Training oder Gewichtheben. Meine Kunden möchten häufig stärker werden, Körperfett gezielt reduzieren und Dysbalancen ausgleichen, die sich über zu viel Sitzen ergeben haben. Hierzu eignet sich Krafttraining und ist darüber hinaus sehr zeitsparend. Ich kombiniere den Trainingsansatz mit einer gezielten Ernährungsoptimierung, die allerdings nicht darauf basiert, Diäten durchzuführen, sondern gezielte Gewohnheiten verändert um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben. Nebenbei verbessern sich Schlafqualität und Ennergielevel über den Tag, viele Kunden können sich besser konzentrieren und sind geistig leistungsfähiger.

[Besuchen Sie die Webseite](#)

[Angebot anfordern](#)

[Einem Freund empfehlen](#)