

Doppelte Power für mehr Wohlbefinden: Frankfurterinnen kombinieren Personal Training und Ernährungsberatung

Zum Jahresstart erweitert Yasmin Flohr ihr Angebot um einen weiteren wichtigen Baustein, das Personal Training.

FRANKFURT, HESSE, GERMANY, January 3, 2023 /EINPresswire.com/ -- Gesunde Ernährung und ein individuell abgestimmtes Sportprogramm beeinflussen maßgeblich das Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit des Menschen. Die zertifizierte Ernährungsberaterin und Gründerin von [Balancecode](#) Yasmin Flohr entwickelt daher für Ihre Kundinnen und Kunden individuelle Ernährungsstrategien unter dem Motto „Schluss mit Crash-Diäten“. Zum Jahresstart erweitert sie ihr Angebot nun um einen weiteren wichtigen Baustein, das [Personal Training](#).



Frankfurterinnen kombinieren Personal Training und Ernährungsberatung

Mit doppelter Power startet Yasmin Flohr mit ihrer Beratung Balancecode sportlich in das neue Jahr 2023. Nachdem die Nachfrage ihrer Kunden nicht nur im Bereich der Ernährungsberatung weiter ansteigt, sondern speziell die Kombination von Ernährungsberatung und Personal Training immer gefragter wird, hat sich die zertifizierte Ernährungsberaterin nun Verstärkung ins Team geholt.

Lilian Nowicki erweitert das Team als Personal Trainer

Mit Personal Trainerin Lilian Nowicki hat Yasmin Flohr eine erfahrene und sportbegeisterte Kollegin für Balancecode gewinnen können. Die seit fünf Jahren als Personal Trainerin aktive Lilian Nowicki war bereits als Personal Trainerin in Australien tätig und hat zuvor ihren Bachelor in Fitnessökonomie erfolgreich abgeschlossen.

Das Duo der ernährungs- und sportbegeisterten Frankfurterinnen richtet sich mit ihrem Angebot

dabei vor allem an Führungskräfte, Unternehmer und High Performer, bei denen Sport und gesunde Ernährung im stressigen Alltag oft zu kurz kommen. Mit der doppelten Power aus Ernährungsberatung und Personal Training möchten Yasmin Flohr und ihre neue Kollegin Lilian Nowicki ihren Klienten dabei helfen, im hektischen Alltag einen Weg zu mehr Bewegung und gesünderer Ernährung zu finden: „Bewegung und Ernährung beeinflussen den Alltag maßgeblich, negativ wie auch positiv. Wenn wir mit unseren Kunden an diesen beiden Stellschrauben arbeiten, verbessern wir ihr Wohlbefinden, ihr Körpergefühl und ihr Stresslevel. Dadurch sind sie im Alltag leistungsfähiger und fühlen sich besser“, so Yasmin Flohr.

Weitere Informationen zum Personal Training Angebot von Yasmin Flohr und die Möglichkeit zur persönlichen Kontaktaufnahme unter dem Link: www.balancecode.de/personal-trainer-frankfurt.

Über Yasmin Flohr

Yasmin Flohr ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Fitnesstrainerin, die sich Ende 2021 mit ihrer Beratung Balancecode selbstständig gemacht hat. Dort bietet sie in ihren Praxisräumen in Frankfurt am Main klassische Ernährungs- und Fitnesscoachings, aber auch Stoffwechsel- und Atemgasanalysen an. Mithilfe ihrer eigenen Erfahrungen gibt Yasmin Flohr ihr Wissen weiter und hilft ihren Kunden dabei, sich im eigenen Körper wieder wohl zu fühlen.

Yasmin Flohr

Ernährungsberatung und Fitness Coaching Balancecode

+ +496995016678

info@balancecode.de

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/609307391>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2023 Newsmatics Inc. All Right Reserved.