



## **Fmfitness (Personaltrainer) Fred Mumm als Personaltrainer Hamburg**

*Personalfitnesstrainer Hamburg für mehr Gesundheit und Wohlbefinden*

Gerade in der heutigen Zeit, in der Stress, mangelnde Bewegung und falsche Ernährung oft zu gesundheitlichen Störungen führen, ist es nötiger denn je, mehr für die eigene Fitness und Gesundheit zu tun, um einen guten Ausgleich zum Alltag zu finden. Auf diese Weise kann für ein gesünderes Leben gesorgt werden und ebenso auch für ein erhöhtes Wohlbefinden, welches durchaus durch mehr Fitness gewährleistet werden kann.

Allerdings haben viele Menschen inzwischen verlernt, ihre Fitness zu steigern und sich entsprechend ausgewogen zu ernähren, und oft fehlt es auch an der entsprechenden Motivation und Anleitung, um ein passendes und auf den eigenen Bedarf und die eigenen Ziele zugeschnittenes Fitnessprogramm in Angriff zu nehmen. Hier können die Dienste eines Personalfitnesstrainer Hamburg durchaus sinnvoll sein, um ein sinnvolles Ziel in einem angemessenen Zeitraum zu erreichen.

Einen Ansprechpartner finden Menschen in dem Fitnesstrainer Hamburg Fmfitness (Personaltrainer) Fred Mumm, welcher sich als Personaltrainer Hamburg darauf spezialisiert hat, Menschen zu mehr Fitness und Gesundheit zu verhelfen. Dabei steht der Trainer seinen Klienten jederzeit beratend zur Seite und erstellt, bezogen auf die individuelle Zielsetzung, gemeinsam mit dem Klienten ein passendes Trainingskonzept, welches effizient zum gewünschten Ziel führt.

Alle Leistungen sowie auch Informationen zum Trainer und zu dessen Konditionen und Vorgehensweise finden Interessierte auf dessen Webseite. Hier können sie sich umfassend informieren und sich bereits vorab ein Bild machen. Über die Kontaktdaten ist es möglich, Anfragen an den Trainer zu richten.

### **Pressekontakt**

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobias Gleue  
Sophienblatt 82-86  
24114 Kiel

[intrag.de/](http://intrag.de/)  
[presse-stelle@intrag.de](mailto:presse-stelle@intrag.de)

### **Firmenkontakt**

Fmfitness(Personaltrainer)

Herr Fred Mumm  
Noldering 31  
22309 Hamburg

[fmfitness.de](http://fmfitness.de)  
[fmfitness@web.de](mailto:fmfitness@web.de)

Fred Mumm verfügt über 20 Jahre Erfahrung in Praxis und Theorie. Die Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms führt Sie langsam sowohl theoretisch als auch praxisgerecht an Ihre Ziele.