Für mich als „workoholic" mit 80-100 Arbeitsstunden pro Woche bleibt wenig Zeit für sportlichen Ausgleich.

Eine Stunde Training mit François in der Woche ist eine körperliche und geistige Wohltat und die beste Burnout-Prophylaxe!

OA Dr. Harald Beck
plastischer Chirurg (www.doktorbeck.at)

Exklusives Personal Training

Körperforming • Ästhetik

Lungenfunktionstraining

Burn-out Prophylaxe
(Sportpsychologie)

FRANÇOIS WORBTS MBA

GF Gesellschafter der DW Fitness GmbH, **Kairos Spa-Gym**, Langenrohr

T: 0664/42 69 628, M: fworbts@hotmail.com
www.premiumlifefit.at • www.kairos-langenrohr.at

Lange gesucht und gefunden.
Perfekt angepasstes personal Training.
Ich habe mein Wunschgewicht erreicht und gehalten.
Meine Rückenschmerzen sind weg und ich freue mich auf jedes neue Training. Danke François, Du bist der Beste! ***Grüße J.B.***

François Worbts

Premium Life Fit

Booty - Training

*Die Muskeln, die beim Booty Training mit **François** in deinem Gesäß trainiert werden, heißen Gluteus maximus, Gluteus medius und Gluteus minimus.*

Gluteus maximus bedeutet so viel wie großer Gesäßmuskel.

Er ist der volumenmäßig größte Muskel im gesamten menschlichen Körper und gleichzeitig einer der kräftigsten.

Für meine Patient*innen und mich ist es wichtig körperlich fit zu sein.

Ein individuell angepasstes Training vor und nach einer Operation kann dafür der entscheidende Faktor sein. François ist dabei der ideale Trainer.

Dr. Philipp Reb, MSc
FA für Orthopädie (www.dr-reb.at)

François hilft mir, nach meiner Covid Erkrankung, wieder „auf die Beine" zu kommen.

Sein spezielles Aufbauprogramm zeigt schon nach kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung der Kraft-Ausdauer, auch im Bereich der Lungenbelastung sowie Sauerstoff - Sättigung, echt super!!!

Danke für Deine kompetente und tolle Unterstützung 👍

Ganz liebe Grüße, Günther Jandl