KATHARINA RICHTER

ICG® MASTER TRAINER
DEUTSCHLAND

Katharina arbeitet als Personal Trainerin und systemischer Coach in Hamburg. Sie hält ihre Kunden in einem Dreiklang aus Training, Ernährungsberatung und Coaching körperlich und mental fit und gesund. Als Laufcoach und Entspannungstrainerin verbindet sie Ausdauertraining mit Entspannungselementen. Als 3-fach Mama liegt ein weiterer Schwerpunkt im prä- und postnatalen Training. Auch im Indoor Cycling ist ihre Stärke, das Beste aus jedem Einzelnen herauszuholen und über sich selbst hinauszuwachsen. Mit ihrer gelassenen, leichten und motivierenden Art sorgt sie seit 2013 mit Herzblut für schweißtreibende Stunden. Großen Wert legt sie auf gegenseitige Wertschätzung und Respekt sowie einen liebevollen und toleranten Umgang. Wenn Sie nicht auf dem Indoor Bike sitzt, fährt Katharina leidenschaftlich gerne Snowboard oder läuft um die Alster. Motto: Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag!



Deutsch I Englisch
katharina.richter@lifefitness.com

ICG®