



## CHRISTINA FRIESS

Sports. Health. Beauty



Hallo, mein Name ist Christina.

Ich bin die Gründerin und Inhaberin von Christina Friess Studio. Mit diesem Studio habe ich mir einen Lebensraum erfüllt: Menschen zu helfen, so wie es mir gelungen ist nach langer Krankheit mir selbst zu helfen.

Mit 19 Jahren erkrankte ich plötzlich schwer an Fibromyalgie, Rheuma und Gelenkarthritis.

Dieser Schicksalsschlag und der positive Ausgang haben mich für immer geprägt. Der Wunsch Menschen zu helfen wurde zu meinem Lebensmittelpunkt. Neue Wege erfordern neues Wissen. Somit habe ich in den vergangenen Jahren mehr als 30 Seminare, Aus- und Fortbildungen besucht und heute kann ich Ihnen eine beachtliche Expertise vorweisen als:

- Power Plate Personal Trainerin (Fitness, Gewichtsreduktion, Yoga, Rücken, Rückbildung, Osteoporose)
- Mastertrainerin apparative Anwendungen (Biokybernetik, Kryolipolyse, Hyaluronlaserbehandlung)
- Anti-Aging Trainerin (Kosmetische Hautdiagnose, Body Wrapping)
- Bioenergietherapeutin
- Reiki Grad 1 & 2

Mittlerweile verfüge ich über mehr als 17 Jahre Erfahrung mit diesen außergewöhnlichen Behandlungsmethoden und Technologien.

Mein Studio für Körperästhetik ist darauf spezialisiert, die Problemzonen bei Frauen wie Männern nachhaltig zu behandeln!

Ich setze dabei nicht auf rein kosmetische Maßnahmen, sondern versuche mit modernsten computergestützten nicht invasiven Verfahren, die körpereigene Regeneration zu stimulieren.

Kombiniert mit einer biokybernetischen Schmerztherapie und dem Power Plate Personal Training biete ich Ihnen ein ganzheitliches Angebot Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Gemeinsam versuchen wir Ihre Situation zu verbessern und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Dafür gebe ich meine ganze Kraft und setze mein gesamtes Know-how ein.

Herzlichst, Ihre Christina Friess-Zimmermann

## SPORTS - Schnelle Ergebnisse erzielen mit Power Plate Training



- zeitsparend, maximale Trainingszeit 30 Minuten
- Gewichtsreduktion, Muskelaufbau und Bodyforming
- Kräftigung Herz- Kreislaufsystem
- Straffung und Definition, Training bei Cellulite
- Rückenkräftigung
- Beckenbodentraining, Rückbildung
- spezielle Anforderungen wie Sturzprophylaxe im Alter, therapiebegleitendes Training bei multipler Sklerose, Unterstützung der Rehabilitation nach OP, therapiebegleitendes Training bei Osteoporose, ...
- jedes Alter und jedes Trainingslevel

## HEALTH - Alternative Schmerztherapie ohne Nebenwirkungen mit Biokybernetik



- bei akuten und chronischen Schmerzen
- bei Verspannungen und dadurch ausgelöste Schmerzen
- individuell auf die persönliche Situation abgestimmt
- bei Knieproblemen, Schulterschmerzen, Rückenproblemen, ...
- Behandlung von entzündlichen Prozessen z.B. bei Arthrose

## BEAUTY – Apparative Kosmetik für Schönheit von Innen



- Behandlung von Fettpolstern an Bauch, Hüfte, Beinen, Armen
- Behandlung von schlaffer Haut an Gesicht, Beinen, Bauch
- Hyaluronsäurebehandlung und Aufpolsterung mit Kaltlaser
- Narbenbehandlung nach OP z.B. Kaiserschnitt, ...
- Cellulitebehandlung
- Schlupfliderbehandlung, Behandlung dunkler Augenringe
- alle Behandlungen sind nicht invasiv und risikoarm

Für weitere Informationen, stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!

Sie erreichen mich unter 0172- 92 96 458