

## DAS QUALIFIED PERSONAL TRAINER TEAM DER TRAININGSRESIDENZ IN MÜNCHEN



**ASTRID FÖRSTER** und Jennifer Wade arbeiten seit Anfang der 90er Jahre im Fitnessbereich zusammen. Die Betriebswirtin hat an der LMU in München studiert, bevor sie ihre Leidenschaft Sport zum Beruf machte. Für Reebok Deutschland baute sie den Fitnessbereich als Managerin und Trainerin auf, war für die Konzeption sowie Umsetzung der Ausbildungsinhalte, Marketing und PR verantwortlich und begleitete gleichzeitig Jennifer durch alle Ausbildungen der Reebok University. 2001 wechselte sie zum Personal Training und arbeitet seitdem gemeinsam mit Jennifer als Geschäftspartnerin in der Trainingsresidenz.

Eines der Geheimnisse ihres Erfolges: Sie profitieren von ihrer langjährigen Erfahrung und ihrem Fachwissen. In der Businesswelt spricht sie die Sprache der Führungskräfte, die mit minimalem Aufwand maximale Erfolge erzielen wollen. Kombiniert mit den Lebensbewegungen von Jennifer, einem präzisen, alltagstauglichen Trainings- und Ernährungsplan sowie Yoga, Pilates und TRX®-Suspension Training erreichen sie Step by Step ihr Ziel. Bei ihr sind sie darüber hinaus auch in den besten Händen, wenn es um Ausdauersport und Ernährung geht. Als metabolic balance® Personal Betreuerin begleitet sie ihre Kunden bei allen Fragen bezüglich Stoffwechsel, Körpergewicht und Ernährungsumstellung.

E-Mail: [a.foerster@trainingsresidenz.com](mailto:a.foerster@trainingsresidenz.com), Mobil: +49 178-3008446



**STEPHEN WADE** ist ein Multitalent: Renommierter Friseurmeister in München, Musiker und Sportler. Wie seine Frau Jennifer Wade hat er schon in jungen Jahren ein diszipliniertes Training erfahren. Stephen Wades Leidenschaft für Sport und gesunde Ernährung bestimmt seinen Lebensweg, so hat er sich als Trainer aus- und weiterbilden lassen. Seine Qualifikationen: ACSM Exercise Specialist® (American College of Sports Medicine), Johnny G-Spinning-Trainer, Qualified-Personal-Trainer® und metabolic balance®-Experte.

Zudem hielt Stephen Wade zehn Jahre lang Kurse in Muskel und Herzkreislauftraining in einem der renommiertesten Münchener Fitnessclubs ab. Besonders profitieren Golf-, Tennis- und Fußballspieler von seiner langjährigen Erfahrung. In der Trainingsresidenz ist Stephen nicht nur als Personal-Trainer tätig, er leitet auch die Outdoor-, Mountainbiking-, die Lauftrainings- und die Männergruppen.

Doch das ist noch nicht alles: Weiterhin ist er »Makeover Spezialist« für Haare und Make-up für die »Stay Young Naturally®«-Seminare.

E-Mail: [s.wade@trainingsresidenz.com](mailto:s.wade@trainingsresidenz.com), Mobil: +49 176-82159940



»Toll siehst du aus! So frisch und erholt! Hast du was machen lassen?« Reaktionen wie diese sind völlig normal, wenn Sie regelmäßig Facebuilding machen. Denn das sanfte Training für die Gesichtsmuskeln hat einen wunderbaren Verjüngungseffekt: Samtweiche, glatte und straffe Haut im Gesicht. Die neue App »FaceGym« für iPhone und iPad zeigt, wie Facebuilding funktioniert.

Mit dem täglichen Facebuilding-Programm straffen sich die Muskeln, das Gewebe und die Haut im Gesicht von selbst. Die einfachen Übungen regen die Durchblutung an, glätten die Falten und liften die Konturen. Maximal 5 Minuten Gesichtsgymnastik pro Tag genügen. Bei täglicher Anwendung lässt sich der Alterungsprozess der Haut aufhalten und sogar rückgängig machen. Der Verjüngungseffekt zeigt sich bereits nach zwei Wochen. Das ist Facebuilding - ein natürliches Facelifting, das ohne Botox, Spritze oder Skalpell auskommt.

Die Gratisversion der App »FaceGym« enthält ein Einführungsvideo und eine Übung; alle 15 Übungen auf der App kosten 4,99 Euro.



Jennifer weiß, wie Facebuilding funktioniert. Sie macht diese Gesichtsgymnastik seit vielen Jahren selbst und bietet Kurse und Workshops dazu an (Infos unter [www.jenniferwade.de](http://www.jenniferwade.de)). Die gebürtige Amerikanerin, die in München seit über drei Jahrzehnten lebt und arbeitet, ist der beste Beweis für den Erfolg der Gesichtsgymnastik.

Jennifer Wade Group  
Georgenstrasse 22 im Gartenhaus  
80799 München  
Tel +49 (0)89 3090 53 87 0  
Fax +49 (0)89 3090 53 87 50  
[jennifer.wade@jenniferwade.de](mailto:jennifer.wade@jenniferwade.de)  
[www.jenniferwade.de](http://www.jenniferwade.de)

