

#beshenti
#flowtime

flowzone

performed by **SHENTISPORTS**

RAINER MORAK

- B.A. Sportwissenschaften, Sport, Gesundheit und Prävention
- M.A. Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement
- Personal Functional Trainer® Level 1 & 2 (PFT®)
- Business-Box- Spezialist

Schwerpunkte

- ◆ Gewichtreduktion
- ◆ Boxtraining
- ◆ Functional Training

Rainer ist Masterabsolvent der Deutschen Sporthochschule Köln und hat jahrelange Trainererfahrung im Fitness- und Boxsport.

Seine Fitnessreise begann in eigener Sache. Mit 18 Jahren brachte Rainer stolze 136,5 kg auf die Waage. Mit der Kraft der Entscheidung, gezieltem Training und einer Ernährungsumstellung erlangte Rainer in kurzer Zeit sein Wunschgewicht. Dank dieser eigenen Erfahrung und seiner sportwissenschaftlichen Expertise begleitet Rainer beispiellos seine Klientel im Bereich der Gewichtsreduktion und allgemeinen Fitnesssteigerung. Seine Trainingseinheiten zeichnen sich durch eine



KONTAKT

spürbare Harmonie aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung aus.

In seinem eigenen Business-Box Konzept kombiniert er clever die Attribute des Kampfsports mit kurzweiligen und hoch effektiven Ganzkörper-Intervallen. Diese Methode eignet sich für alle, die Körperfett verlieren, ihre Ausdauer steigern und Stress abbauen möchten.

Seit 2019 gehört Rainer zur **SHENTISPORTS®**-Familie und ist seit Juni 2020 in leitender Funktion und Personal Coach für die **flowzone®**-Athletinnen und Athleten und ihr erster Ansprechpartner.

„Ziele erreichen, Erwartungen übertreffen.“