

# Lukas Tessari

Dipl. Gesundheits-, Fitness- & Ernährungstrainer

Fühle dich gut aufgehoben, wenn du in folgenden Bereichen Erfolg oder Veränderungen erreichen möchtest:

- » **ALLGEMEINE FITNESS**
- » **KRAFTSPORT (Trainingspläne für Muskelaufbau, Bodybuilding, Kraftdreikampf)**
- » **ERNÄHRUNG (Ernährungspläne, spezielle Ernährungsformen, IIFYM, Biohacking)**

Lukas bringt 10 Jahre Erfahrung und Fachwissen im Bereich Kraftsport und Ernährung mit. Egal, ob dein Ziel Muskelaufbau oder Körperfettreduktion ist, Lukas freut sich darauf, einen auf dich zugeschnittenen Plan zu erstellen oder dich persönlich zu coachen.

Möchtest du eines dieser Ziele verfolgen und es so einfach wie möglich erreichen? Dann melde dich bei Lukas und vereinbare deinen Termin!



Lukas ist von Montag bis Freitag von 16:00 bis 20:00 oder nach Terminvereinbarung für dich da!

**Terminvereinbarungen unter:  
Tel. +43 512 283833**

# Lukas Tessari

Dipl. Gesundheits-, Fitness- & Ernährungstrainer



## HAPPY - STRONG - HEALTHY

Als jemand, der selbst einmal über 30 kg Übergewicht hatte und dieses durch gezieltes Cardiotraining in Kombination mit Kraftsport und speziellen Ernährungsformen in den Griff bekommen hat, ist Lukas davon überzeugt, dass jeder Mensch durch das perfekte Zusammenspiel von ausgewogener, gesunder Ernährung, einem sinnvoll aufgebauten Trainingsplan und der richtigen Trainingsintensität Körperfett verlieren und gleichzeitig Muskelmasse aufbauen kann – und das mit Spaß am Sport!

41 Jahre **happy fitness**  
24 Stunden geöffnet