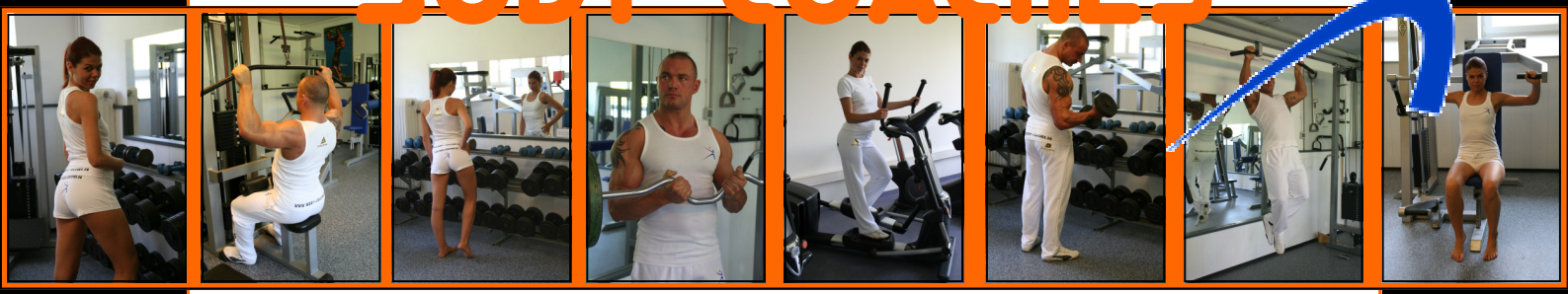
# BODY-COACHES



## COACHING-BERICHT – DOMINIK KAMPFL

Heute mal ein Auszug aus einem etwas länger bestehenden und auch bereits einige Male unterbrochenen Coaching mit Dominik Kampfl. Dominiks priorisiertes Ziel ist nicht schon immer der Muskelaufbau gewesen. Anfänglich stand er als mehr oder weniger muskulöser junger Kerl mit einem KFA von knapp 20% vor mir und wir haben begonnen ihn zu formen.

Das Ergebnis unserer Arbeit seht ihr hier in Form von Daten und Bildern

| | 17.04.2012 | 12.06.2013 | Veränderung |
|---|---|---|---|
| Brustumfang cm | 115 | 123,5 | 8,5 |
| Taille cm | 86,5 | 86,5 | 0 |
| Hüfte cm | 93 | 93 | 0 |
| Oberarm cm | 39 | 43 | 4 |
| Oberschenkel cm | 58 | 62,5 | 4,5 |
| | | | |
| Gewicht kg | 88,3 | 98,4 | 10,1 |
| Körperfettgehalt % | 19,5 | 10,5 | -9 |

**WWW.BODY-COACHES.DE**

**IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !**