

# INDIVIDUELLE TRAININGSINHALTE



Sie haben unter unseren Angeboten noch nicht das Passende gefunden? Wir bieten Ihnen neben den ausgeschriebenen Bewegungsangeboten auch individuelle Trainingsinhalte in der Einzelbetreuung und in Gruppengrößen bis zu 12 Personen an.

Gruppengrößen bis zu 6 Personen betreuen wir gerne in unseren Räumlichkeiten. Größere Gruppen können wir auch in geeigneten Räumlichkeiten bei Ihnen vor Ort durchführen.

Bitte sprechen Sie uns an und teilen Sie uns Ihre Wünsche mit. Gemeinsam werden wir dann ein passendes Trainingsangebot für Sie erstellen.

Neben dem Inhalt können auch Zeitfenster und Trainingseinheiten angepasst werden.

**Zielgruppe:** alle

**Teilnehmerzahl:** bis 12

**Dauer:** individuell

**Preis:** siehe Buchungstool

## **Mitzubringen:**

Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, Indoor Sportschuhe, ein Handtuch und Wasser für die Trainingseinheit mit.

**Wir empfehlen im Vorfeld eine Befragung zum Gesundheitszustand, eine Körperstatusanalyse, eine Körperzielplanung und eine Wochenplanung.**