



PERSONAL TRAINING

Sie möchten im Einzeltraining ganz individuell betreut werden, um Ihre Ziele zu erreichen? Sie möchten unter professioneller Anleitung Schwächen in Angriff nehmen? Wir bieten Ihnen mit unserem Personal Training die Möglichkeit, 1-zu-1 mit dem Trainer systematisch auf Ihr Trainingsziel hinzuarbeiten.

Sei es der Wunsch nach stärkeren Kraftwerten, dem richtigen Aufbautraining, einer effizienteren Herz-Kreislauf-Ausdauer oder einer verbesserten Beweglichkeit - Ihr Trainer unterstützt Sie mit der passenden Strategie und der nötigen Motivation.

Dieses Angebot ist bei gleicher Zielsetzung auch zu zweit oder mit bis zu 4 Personen in unserem Therapie- und Gesundheitszentrum oder bei Ihnen vor Ort möglich.

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

Zeitfenster: nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl: 1-4

Dauer: individuell

Mitzubringen: Bitte bringen Sie Sportbekleidung, indoor Sportschuhe und Wasser für die Trainingseinheit mit.

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