

## Das ist der erste Schritt zu deinem Ziel

Mein Personal Training beinhaltet nicht nur Aktivität, Wissen über Muskeln, Übungen und Trainingsabläufe. Vielmehr stehe ich dir im richtigen Moment mit meinem Wissen persönlich zur Seite. Ich setze alles in Bewegung, damit du rasch eine Leistungssteigerung, mehr Ausgeglichenheit und Schmerzfreiheit erreichst. Lass uns hier und jetzt anfangen, an deinen Wünschen und Zielen zu arbeiten.

Dein Paket enthält

- das erste Treffen, um deine Ziele zu bestimmen und um die Trainingsbedingungen (Ort, Hilfsmittel, Zeitplan) festzulegen.
- Anamnese
- Planung und Durchführung von mindestens drei Trainingseinheiten inkl. Benützung der Trainingslokalität oder die Anfahrt zu dir nach Hause (bis 10 km pro Weg).
- Analyse und Feedback über eine weitere kurz-/mittel- oder langfristige persönliche Trainingsbegleitung.

	eins zu eins	eins zu zwei	Kleingruppe 3 bis max. 6 Personen	
	60 min	60 min	60 min	45 min
1 Einheit	180.–	220.–	240.–	190.–
3 Einheiten	500.–	620.–	680.–	520.–
9 Einheiten	1450.–	1800.–	1940.–	1400.–

Ich biete ganzheitlich funktionelle Trainingsmethoden an, die nebst der Kräftigung intramuskuläre Koordination, myofasziale Ansteuerung und Stretches sowie Neuro Activity beinhalten. Um spürbare Resultate zu erhalten, empfehle ich dir als Startpaket mindestens drei Einheiten.

Bitte beachte die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

