Paket 11 - Personaltraining

Bewegung durch ein auf Dich individuell abgestimmtes Training wird Deinen Alltag in vielen Bereich positiv beeinflussen. Du wirst es sofort am eigenen Körper spüren!
Wir beginnen mit einem persönlichen Beratungsgespräch, an dem wir zusammen Deine Ziele und den Weg dahin festlegen. Dies ist die Grundlage damit Du anschliessend mit Freude und Motivation durchstarten kannst. Weiter erkennst Du, welche Perspektiven sich Dir bieten und welche Möglichkeiten Dir zukünftig offenstehen.
Den ersten Schritt musst Du machen. Alles Weitere schaffen wir gemeinsam!

Das erste Training findet in Form eines Coachings statt. Darin enthalten sind:

- Ausführliche Anamnese (Befundaufnahme), inkl. kompletter Körperanalyse
- Individuelle und persönliche Zielvereinbarung

Körperanalyse

- Bioimpedanzanalyse: Umfassende Körper-, Fett, und Typbestimmung
- Berechnen des täglichen Kalorienverbrauchs und -bedarfs
- Berechnen des BMI
- Calipometrie (Hautfalten-/Körperfettmessung)
- Fotoaufnahmen Vorher - Nachher

Preise

Pro Training	CHF 130.-
5er Abo	CHF 590.- (3 Monate gültig)
10er Abo	CHF 1090.- (6 Monate gültig)

Die Trainings dauern 50 Minuten, das erste Training 60 Minuten.

Schnuppertraining à 30 Minuten, ohne Anamnese, nur Training CHF 20.-