

Das darfst du ruhig persönlich nehmen

sweat zone Personal Training beinhaltet nicht nur Aktivität, Wissen über Muskeln, Übungen und Trainingsabläufe. Vielmehr vermitteln wir dir die Fähigkeit, dir im richtigen Moment mit unserem Wissen persönlich zur Seite zu stehen. Alles in Bewegung zu setzen. Und für deine Wünsche und Ziele hier und jetzt zu arbeiten.

Dein Paket enthält

- das erste Treffen, um deine Ziele zu bestimmen und um die Trainingsbedingungen (Ort, Hilfsmittel, Zeitplan) festzulegen.
- Analyse deines momentanen physischen Zustands (inkl. K.O.R.E.) verbunden mit deinen Wünschen.
- Planung und Durchführung von mindestens drei Trainingseinheiten inkl. Benützung der sweat zone oder die Anfahrt zu dir nach Hause (bis 30 km pro Weg).
- Analyse und Feedback über eine weitere kurz-/mittel- oder langfristige persönliche Trainingsbegleitung.

Tarifbeispiele	eins zu eins		eins zu zwei		Kleingruppe 3 bis max. 6 Personen	
	60 min	30 min	60 min	30 min	60 min	45 min
1 Einheit	160.-	100.-	200.-	150.-	240.-	180.-
3 Einheiten	450.-	290.-	550.-	420.-	680.-	500.-
10 Einheiten	1440.-	890.-	1800.-	1350.-	2100.-	1600.-

Ich biete ganzheitlich funktionelle Trainingsmethoden an, die nebst der Kräftigung intramuskuläre Koordination, aktive Stretches sowie Faszientraining beinhalten. Um einen wesentlichen Effekt zu erreichen, empfehle ich dir als Startpaket mindestens drei Einheiten.

Bringe den ausgefüllten Gesundheitsfragebogen zur ersten Besprechung mit und informiere dich über die allgemeinen Geschäftsbedingungen.