

Personal Training

Trainings	Min.	Bemerkung	Preis in € Zirkelkunden	Preis in €
Einzel	60		70,00	80,00
5-er-Karte	1 x 60 4 x 30	Gültigkeit ab Kaufdatum: 6 Monate	210,00	240,00
10-er-Karte*	1 x 60 9 x 30	Gültigkeit ab Kaufdatum: 12 Monate	385,00 nur 375,00	440,00 nur 415,00
5-er Karte	5 x 60	Gültigkeit ab Kaufdatum: 6 Monate	325,00	375,00
10-er-Karte*	10 x 60	Gültigkeit ab Kaufdatum: 12 Monate	630,00	710,00
Vor Ort			auf Anfrage	auf Anfrage

Der erste Termin für ein Personal Training dauert immer 60 Minuten und beinhaltet Befundaufnahme (ca. 20 Min.) sowie Ziel- und Wunschfestlegung, anschließend 20 Min. Übungen. In der übrigen Zeit erstellt der/die Trainer/in einen Übungsplan und die Übungen für die weiteren Termine.

Während dem Training in unseren Räumen werden alle notwendigen Geräte/Hilfsmittel gestellt. Wir empfehlen den Kauf von Thera-Band oder weiteren Kleingeräten für das Training zu Hause.

* Die 10-Karte beinhaltet einen Gutschein über 10,- € für die Teilnahme an einem angebotenen Kurs im Zentrum für Gesundheit.

Kleingruppen Training

Trainings	Min.	Bemerkung	Preis in € Zirkelkunden	Preis in €
5-er-Karte	30	min./max. 3 Personen/Gruppe	55,00	59,00
5-er Karte	30	min./max. 4 Personen/Gruppe	45,00	49,00

Gleichgewichts-Training

jeweils Do 16:30 bis 17:00 Uhr Trainerin: Andrea

TRX Training

jeweils Di 15:00 bis 15:30 Uhr Trainer: Florian

Tiefen-Entspannung

jeweils Fr 13:00 bis 13:30 Uhr Trainerin: Andrea

Qi Gong

jeweils Do 18:15 bis 18:45 Uhr Trainerin: Andrea

Hier ein besonderer Tip:

Auf Anfrage bieten wir weitere Termine für Kleingruppen-Kurse nach Ihren individuellen Wünschen an.