



## **Paket 10 - Personaltraining**

Bewegung durch ein auf Sie individuell abgestimmtes Training wird ihren Alltag in vielen Bereich positiv beeinflussen. Sie werden es sofort am eigenen Körper spüren!

Wir beginnen mit einem persönlichen Beratungsgespräch, an dem wir zusammen Ihre Ziele und den Weg dahin festlegen. Dies ist die Grundlage damit Sie anschliessend mit Freude und Motivation durchstarten können. Weiter erkennen Sie, welche Perspektiven sich Ihnen bieten und welche Möglichkeiten Ihnen zukünftig offenstehen.

Den ersten Schritt müssen Sie 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 120.-

5er Abo CHF 540.- (3 Monate gültig)

10er Abo CHF 1060.- (6 Monate gültig)

Die Trainings dauern 60 Minuten.

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