

Unsere Tarife

Erstgespräch und ausführliche Anamnese, ca. 25 min, kostenlos

PERSONAL TRAINING

- Personal Training à 50 min / à 25 min, 80 € / 50 €
- 10x Personal Training à 50 min / à 25 min, 720 € / 450 €
- Paartraining à 50 min, 120 €
- 10 x Paartraining à 50 min, 1080 €
- Stromtraining à 50 min / à 25 min, 80 € / 50 €
- 10 x Stromtraining à 50 min / à 25 min, 720 € / 450 €
- Individueller Trainingsplan inkl. App / Mesozyklus, 89 €

PERSONAL TRAINING KLEINGRUPPE

- Personal Training in der Kleingruppe à 60 min, 27 €
- 10 x Personal Training in der Kleingruppe à 60 min, 225 €

Angebot laut aktuellem Kursplan

VORTRÄGE / WORKSHOPS

Laut aktueller Ausschreibung



Team Gesundheit
Die Trainingsbetreuung
auf höchstem Niveau

YOGA

Yoga in der Kleingruppe à 60 min / à 75 min, 27 € / 30 €

10 x Yoga in der Kleingruppe à 60 min / à 75 min, 225 € / 270 €

Privat Yoga einzel à 60 min, 86 €

10 x Privat Yoga einzel à 60 min, 775 €

Privat Yoga zu zweit à 60 min, 48 € p.P.

10 x Privat Yoga zu zweit à 60 min, 430 € p.P.

ENTSPANNUNG

Muskelentspannung, Regeneration oder Gewebestraffung

à 25 min, 20 €

Besserer Umgang mit Stress durch bewusste Atmung

à 25 min, 45 €

Stretching à 25 min, 45 €

DIAGNOSTIK

Bewegungsdiagnostik, 89 €

Sturzrisikodiagnostik, 89 €

Ausdauerdiagnostik (Laktatergometrie), 110 €

Ausdauerdiagnostik (Laktatergometrie) inkl. Trainingsplan Mesozyklus,
150 €

Die beliebtesten Bowls



Die Reha BOWL

- Ausführliche Anamnese
- Bewegungsdiagnostik
- 10 x gezieltes Aufbautraining à 50 min, inkl. Einsatz von Strom in Mittelfrequenz und tapen nach Bedarf
- Individueller Trainingsplan



~~978 €~~ / **880 €**

Die Abnehm BOWL

- Ausführliche Anamnese
- Ausdauerdiagnostik
- Bewegungsdiagnostik
- 10 x Einzeltraining à 50 min für Stoffwechsel und Gewebe. Inkl. Einsatz von Strom in Mittelfrequenz
- Individueller Trainingsplan



~~1088 €~~ / **979 €**

Die Individual BOWL

- Kreieren Sie gerne Ihr persönliches Gesundheitskonzept und wählen Sie mindestens 3 unserer besten Zutaten für Ihre individuelle Gesundheitsbowl.



Sie erhalten auf alle BOWLS - 10% Ermäßigung auf den Gesamtpreis.

KURSPLAN Personal Training KLEINGRUPPE (4 - 6 Personen)

Mit der Trainingsbetreuung auf höchstem Niveau

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Früh					Yoga für einen energievollen Tag 8:00 - 9:00 Mit Silvia
Vormittag		Kraft und Sicherheit im Alter 9:00 - 10:00 Mit Silvia		Dein Rücken wird es dir danken 9:00 - 10:00 Mit Christoph	
Abend	Forme deine Figur Training für Frauen 18:00 - 19:00 Mit Christoph		Sanftes Yoga für Anfänger 18:00 - 19:15 Mit Silvia		
	Sanftes Yoga zum Abschalten 19:00 - 20:15 Mit Silvia	Dein Rücken wird es dir danken 19:30 - 20:30 Mit Christoph	Sanftes Yoga für Erfahrene 19:30 - 20:45 Mit Silvia	Gesund und kräftig Training für Männer 18:30 - 19:30 Mit Christoph	

- Kostenloses Erstgespräch
- Keine Bindung
- Kurse direkt oder per App buchbar
- Einstieg jederzeit möglich

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Silvia und Christoph

