

Personal-Training



Personal-Training richtet sich an bewegungsorientierte Menschen, die möglichst effizient und unter fachkundiger Betreuung trainieren wollen. Gemeinsam wird ein Trainingsprogramm erstellt, das optimal auf die persönlichen Ziele abgestimmt ist und individuelle Möglichkeiten berücksichtigt.

Angebot:

Der Personal Coach, ein Sport-Physiotherapeut, berät Sie, erfasst Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, erkennt Defizite und ergreift entsprechende Massnahmen. Darüber hinaus informiert er über die aktuellen Trends, passt die Trainingsprinzipien Ihren Bedürfnissen an und hilft über Phasen mangelnder Motivation hinweg. Sie erlernen Trainingsformen, die Sie zuhause, draussen oder im Fitnesscenter praktizieren können.

Termine:

Nach Vereinbarung unter Telefon +41 61 836 67 10 (im Parkresort Rheinfelden)
oder +41 61 831 47 26 (im B15, Gebäude C, in Rheinfelden)

Preise:

Personal-Training-Einheiten à 60 Min: Einzeltermin CHF 140.00, 5er-Abo CHF 665.00, 10er-Abo CHF 1'290.00
Erstellung eines individuellen Trainingsplans (obligatorisch bei erstem Besuch): CHF 50.- (bei 10er-Abo im Preis inkl.)