



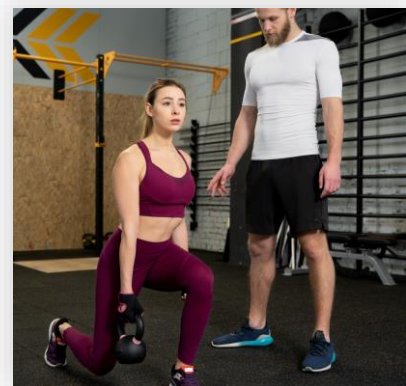
1:1 PERSONALTRAINING

Das 1:1 Personaltraining bietet eine individuelle und zielgerichtete Betreuung, um persönliche Fitnessziele effektiv zu erreichen.

Zu Beginn erfolgt ein ausführliches Erstgespräch, in dem die aktuelle Leistungsfähigkeit analysiert, individuelle Ziele definiert und ein maßgeschneiderter Trainingsplan erstellt werden. Der Trainer führt umfassend in die Übungen ein, erklärt deren korrekte Ausführung und sorgt dafür, dass der Kunde sie selbstständig umsetzen kann. Während des gesamten Trainings steht der Trainer für persönliche Unterstützung, Motivation und Korrektur zur Verfügung, um maximale Erfolge und nachhaltige Ergebnisse zu gewährleisten.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Erstellung eines maßgeschneiderten Trainingsplans
- Persönliche Einführung in die korrekte Übungsausführung
- Begleitung durch den Trainer während des gesamten Trainings



ZEIT/ DAUER

Individuell

ANZAHL TEILNEHMER

Individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

> 10 m², Stromanschluss

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

Auf Anfrage (abhängig von der Mitarbeiteranzahl und Dauer der Kooperation)

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.