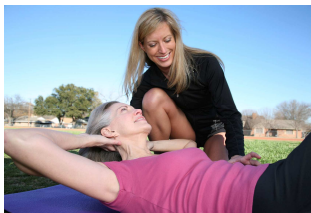


Gesundheit & Fitness (Überpunkt)

Nutzen Sie Ihren Urlaub – stärken Sie Ihre Fitness und Gesundheit.



Ob Einsteiger oder Profi - Sie werden auf Ihrem aktuellen Trainingsniveau abgeholt und bekommen nach Ihren Wünschen und Zielen Ihr persönliches Fitnessprogramm. Frau Dr. Katja Müller (Diplom Sportwissenschaftlerin) bietet Ihnen professionelle, sportwissenschaftliche Trainingsbetreuung und geht auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Zielsetzungen ein.



Personal Fitness Training

Personal Training ist eine äußerst effektive und zeitunabhängige Trainingsbetreuung, die Ihre ganz persönlichen Voraussetzungen und Ziele berücksichtigt. Ob (Nordic) Walking, Jogging, gezieltes Krafttraining, Koordinations- und Stabilisationstraining, Ausgleichstraining für den Arbeitsplatz oder rehabilitatives Training – Frau Dr. Katja Müller erstellt Ihnen nach eingehender Anamnese ein individuell zugeschnittenes Fitnessprogramm, abgestimmt auf Ihre Ziele und Wünsche.

60 min / 65,- EUR



Fitness Check

Möchten Sie wissen wie fit Sie sind und wie Sie trainieren müssen, um Ihre persönlichen Zielsetzungen zu erreichen? Dann führen Sie den Fitness Check durch. Dieser beinhaltet einen Test auf dem Fahrradergometer oder Laufband inklusive Laktat- und Herzfrequenzanalyse. Sie erhalten eine individuelle Testauswertung, die Ihnen genau erläutert wird und individuelle Trainingsempfehlungen von der Expertin.

79,- EUR



Körperfettmessung

Anhand einer sehr genauen Messmethodik lässt sich die Körperzusammensetzung ableiten. Es wird der genaue Körperfettanteils in % und kg bestimmt. Diese Untersuchung ist ideal um Veränderungen in der Körperzusammensetzung zu dokumentieren.

20,- EUR

Nutzen Sie unsere speziellen Paket Preise:

Urlaub Spezial: Aktiv-Pakete

Aktiv Paket „Basic“

Effektiv trainieren mit Personal Training und ihrem persönlichen Fitnessprogramm.

2 Personal Training Termine à 60 min

1 Person 99,- EUR

2 Personen 150,- EUR

Aktiv Paket "Premium"

Die eigene Fitness testen und individuelle Ziele erreichen.

Fitness Check und Körperfettmessung

Vorbesprechung und Anamnese, Berechnung des BMI und Körperfettmessung, Fitness Check (inkl. Laktat- und Herzfrequenzanalyse), individuelle Testauswertung mit Trainingsempfehlungen.

2 Personal Training Termine à 60 min

1 Person..... 199,- EUR

2 Personen..... 340,- EUR
