

Personaltraining

„Erfolgreich durch Bewegung“

TATKRAFT Creative Training zeigt Ihnen wie Fitness- und Gesundheitstraining Spass machen kann.

Insbesondere, wenn Sie darauf vertrauen können, dass Ihr Programm individuell abgestimmt worden ist und Sie dabei mit Sicherheit Ihre Ziele erreichen.

Die effizienteste Art, ein vorgegebenes Fitnessziel zu erreichen, ist einen kompetenten und erfahrenen Trainer an Ihrer Seite zu haben. Ein Trainer der sich Ihren Bedürfnissen annimmt, Sie während des Trainings motiviert und mit „Know-how“ begleitet.

Sie erlernen neue Bewegungsabläufe, die Ihnen den Alltag erleichtern und zu mehr Lebensqualität verhelfen. Ihre Fortschritte werden jederzeit gemessen und festgehalten damit Sie Ihr Ziel näher kommen sehen.

Sie dürfen sich auf Spass und Erfolg freuen!

Inhalt:

- IST Zustandsanalyse
- Individuelles Trainingsprogramm
- Individuelle Trainingslektionen
- Fitnesscenter oder Outdoor Aktivitäten nach Absprache
- Laktatstufentest

Ziele, die mit diesem Programm erreicht werden können:

- Verbesserung der Konditionsfaktoren Kraft / Ausdauer / Koordination / Beweglichkeit
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Steigerung der allgemeinen Fitness
- Gewichtsreduktion
- Muskelaufbau
- Einführung in ein professionelles und zielorientiertes Fitnesstraining

Kosten:

Gemäss aktueller Preisliste

Zusätzliche Kosten:

z.B. für Spesen oder Abonnement in Fitnesscenter nach Absprache