

SONNENGUT FITNESS- & GESUNDHEITSPROGRAMM

FITNESSTEST

Wie steht es um ihre Fitness? Durch einen submaximalen Stufentest auf dem Ergometer wird ihre Fitness getestet. Bei Bedarf bekommen Sie im Anschluss eine Beratung zur Verbesserung ihrer Fitness.

30 min

35 Euro

GERÄTEEINWEISUNG

Eine kurze Erklärung der Geräte in unserem Fitnessraum.

20 min

25 Euro

PERSONALTRAINING

Ein ganz individuell auf ihre Wünsche und Ziele zugeschnittenes Training und Erstellung eines Trainingsplans mit unseren Sporttherapeuten.

Beispiele:

- Training an den Geräten
- Training mit verschiedensten Kleingeräten (Theraband, Pezzi-ball, Swingstick, Sling Trainer, Trampolin, Wackelkissen uvm.)
- Richtiges Ausdauertraining (indoor oder outdoor)
- Gleichgewichtstraining
- Training für spezifische Körperbereiche (Arme, Schulter, Hüfte, Knie, Rücken ...)
- Home-Trainingsplan mit wenig Geräteeinsatz

60 min Training

60 Euro

Für 2 Personen:

60 min

**45 Euro
pro Person**