

Personal Training

Ihre GESUNDHEIT ist es Ihnen WERT



GESUNDHEIT ...

... Lebensfreude, Kraft ...

... für ein WERTvolles Leben

Personal Training, als die effektivste und effizienteste Form von Fitness Training, ist dazu ein ebenso wertvoller Beitrag, wie die grundsätzliche Entscheidung, ein verantwortungsvolles, gesundes Leben zu führen und Ihre Gesundheit wert zu schätzen.

Personal Training kann diesen Beitrag beinahe zu jeder **Zeit** und an jedem beliebigen **Ort** – drinnen wie draußen – leisten.

Jede Trainingseinheit, egal ob für Ausdauer oder Kraft, wird ganz **individuell** entsprechend Ihrer **persönlichen Ziele** geplant.

Als Personal Trainer Sorge ich beim **1:1 Training** (1 Kunde : 1 Trainer) für die **wertvolle** und **sichere** Umsetzung der geplanten Inhalte in den Einheiten.

Personal Training ist für **jedes Alter** und für jedes sportliche Ausgangsniveau geeignet...

... Ihre GESUNDHEIT ist es Ihnen WERT



Ihre Wege zur gesundheitsWERT Steigerung:

| | |
|--|--------|
| <u>gesundheitsWERT Fitness-Check</u> | € 39,- |
| + 60min gesundheitsWERT Personal Training | |
| = gesundheitsWERT Personal Training Starterpaket | € 89,- |

Leistungsdiagnose für Ausdauertrainings

| | |
|---|--------|
| Conconi-Test | € 39,- |
| Laktat-Test (in Zusammenarbeit mit Sport-Vital, Wels) | € 90,- |

Ausdauertraining – 60min gesundheitsWERT Personal Training

| | |
|------------------------|--------|
| Joggen, Laufen | |
| Rennrad, Mountain Bike | € 59,- |
| Nordic Walking, ... | |

Krafttraining – 60min gesundheitsWERT Personal Training

| | |
|---|--------|
| Functional-Fitness-Training | |
| Body Shaping, Bauch-Beine-Po,... | |
| Gerätetraining | € 59,- |
| Sportartspezifisches Krafttraining | |
| TRX® Suspension Training® - das Training der Profis | |
| Aufbautraining nach abgeschlossener Physiotherapie | |

Individuelle gesundheitsWERT Trainingsplanerstellung

| | |
|--------------|------------|
| Erstplanung | Preis nach |
| Folgeplanung | Umfang |

| | |
|--|--------|
| <u>gesundheitsWERT Entspannung – 30min</u> | € 29,- |
|--|--------|

| | |
|---|---------------------------------------|
| <u>gesundheitsWERT Gewichtsmanagement</u> | Preis nach Umfang der Betreuung |
|---|---------------------------------------|



*Akad. Sport und Fitness Trainer
Personal Trainer
TRX® Suspension Training® Professional
Nordic Walking Instructor
Aquatrainer*

...unter anderem zu finden im Yogo Yoga-Studio:
Oberer Stadtplatz 7, Grieskirchen &
Hauptstraße 22, Peuerbach
www.yogo.at

Christian Obermair, MAS

Akad. Sport- und Fitness Trainer
Vogelsangring 4
4701 Bad Schallerbach

gesundheits**WERT**.at

0699 / 11 33 11 02
christian@gesundheitswert.at
www.gesundheitswert.at