



Bewegung Ernährung Entspannung

Dipl. Fitnessberaterin und Fitnesstrainerin Qualitop
Dipl. Wellnessberaterin und Wellnesstrainerin
Personal Trainer

Angebot

Im Rahmen der Gesundheitsförderung unterstütze ich Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele. Ich begleite Sie mit Kompetenz, Motivation und Ausdauer. Dies sind die besten Voraussetzungen, Ihre Wünsche und Träume zu verwirklichen. Lassen Sie sich inspirieren und anstecken. Entscheiden Sie sich für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden, und für ein positives Lebensgefühl.

Gesundheitscheck

Das Personal Training beginnt mit einem Gesundheitscheck. Dabei werden gesundheitliche, sportliche und mentale Voraussetzungen erfasst. Wir eruieren Ihre Ziele und Wünsche, Erfahrungen und Ressourcen. Ich gebe Ihnen erste Instruktionen und Tipps. Aufgrund dieses Erstgesprächs erstelle ich Ihnen Ihren persönlich-individuellen Trainingsplan.

Kosten

1 Lektion à 60 Minuten - CHF 100.-

Personal Training bei Ihnen Zuhause

Möchten Sie lieber zu Hause trainieren als in einem Fitnesscenter? Möchten Sie mehr für Ihr Geld? Möchten Sie Zeit sparen?

Dann ist dies Ihre Chance: Ich komme zu Ihnen und wir erstellen den persönlichen Trainingsplan für Ihr zu Hause. Fitness Tools (Fitness Werkzeuge) ermöglichen ein spannendes und abwechslungsreiches Training. Lassen Sie sich überraschen!

Angebot:

- Bodyforming, Straffung
- Rückentraining
- Training für Koordination und Gleichgewicht
- Training für Beweglichkeit und Entspannung

Kosten*

1 Lektion à 50 Minuten - CHF 100.-

10-er Abo à 50 Minuten - CHF 800.-

**Gilt für die Gemeinden Wettingen, Baden, Neuenhof, Würenlos, Otelfingen, Ennetbaden und Ehrendingen. Alle weiteren Gemeinden nach Absprache.*



Bewegung Ernährung Entspannung

Dipl. Fitnessberaterin und Fitnesstrainerin Qualitop
Dipl. Wellnessberaterin und Wellnesstrainerin
Personal Trainer

Outdoor Training

Es gibt unzählige Möglichkeiten für ein Training in der freien Natur. Auch hier greifen wir auf verschiedene Fitness Tools zurück. Das Training findet in Wettingen oder nach Absprache statt.

Angebot:

- Nordic Walking, Ausdauertraining, Jogging
- Bodyforming, Straffung, Rückentraining
- Training für Koordination und Gleichgewicht
- Training für Beweglichkeit und Entspannung

Kosten*

1 Lektion à 60 Minuten - CHF 100.-

10-er Abo à 60 Minuten - CHF 800.-

**Gilt für die Gemeinde Wettingen. Alle weiteren Gemeinden nach Absprache.*

Outdoor Training in Kleingruppen

Wünschen Sie sich ein gemeinsames Training mit Ihrem Partner, Ihrer Freundin, Ihrer Schwester etc.? Dieses Training gibt es für Kleingruppen von 2-4 Personen und findet in Wettingen oder nach Absprache statt.

Angebot:

- Nordic Walking, Ausdauertraining, Jogging
- Bodyforming, Straffung, Rückentraining
- Training für Koordination und Gleichgewicht
- Training für Beweglichkeit und Entspannung

Kosten*

Lektion à 60 Minuten in 2er Gruppen: CHF 50.- pro Person

Lektion à 60 Minuten in 3er Gruppen: CHF 35.- pro Person

Lektion à 60 Minuten in 4er Gruppen: CHF 30.- pro Person

**Gilt für die Gemeinde Wettingen. Alle weiteren Gemeinden nach Absprache.*