Bei unserem

Personal-training

geht es einzig und allein um Sie!

Unsere Philosophie

- 1:1 Training abgestimmt auf Ihre Ziele und Wünsche
- Mit Rücksicht auf körperliche und gesundheitliche Aspekte
- Professionelle Anleitung und Kontrolle
- Abwechslung durch verschiedene Trainingsmethoden

Inhalte

- Functional Training und angepasste Workouts mit eigenem Körpergewicht

Ziele

- Verbesserte Körperhaltung und Prävention für Gelenke
- Allgemeine Fitness
- Koordinationsverbesserung
- Bodyshaping
- Mentales Gleichgewicht
- Kraftaufbau

Training findet mit maximal 2 Teilnehmern statt!

Physiotherapie Medicenter Angelika Gesele

Monats-angebot

Dauer: 60 Min.
Kosten: 55,00 €

© MEDIAatrium GmbH