

PERSONAL TRAINING



INFOS

Mein Ziel ist es, dich auf deinem Weg zu einem gesunden, starken und fitten Leben zu unterstützen – nicht nur während des Trainings, sondern auch jederzeit als Motivation und Ansprechpartner.

Durch mein Sportstudium und über 12 Jahren Erfahrung im Leistungssport kenne ich die effektivsten Wege, damit du deine Ziele schneller und nachhaltig erreichst.

GRUPPENTRAINING

Wöchentlich biete ich ein Gruppentraining an, in dem Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination gezielt trainiert werden.

CHF 25 / Training

PERSONAL TRAINING

Bronze

Individueller Trainingsplan als PDF
Perfekt wenn du selbständig trainieren willst, aber professionelle Anleitung schätzt.

CHF 100 / Plan

Silber

- Individueller Trainingsplan in einer App
- Wöchentliches Feedback und Anpassungen.

CHF 200 / Monat

Gold

- Individueller Trainingsplan in einer App
- Ich bin rund um die Uhr für dich da für Fragen und Support.
- Monatliches Treffen

CHF 300 / Monat