

## Personal Training

10er – Abo (Gültig 12 Monate / 10 Std.)	CHF	1'200.--
5er – Abo (Gültig 6 Monate / 5 Std.)	CHF	650.--
Einzelbetreuung pro Std.	CHF	140.--

## Gruppentraining nach Absprache

### Angebote:

Ganzkörpertraining: umfassen ein auf die Bedürfnisse der körperlichen Fähigkeiten der Person ausgerichteten, individuell gestalteten Trainings- und Gesundheitsmassnahmen, die in mehreren vom Personal Trainer vorbereiteten und persönlich angeleiteten Trainingseinheiten durchgeführt werden.

Sturzprofilaxe (Gleichgewicht), Körperhaltung (Übungen und Mobilisation), Aufbaustraining nach Reha und Operationen, Herz- Kreislauf Training, Faszientraining/Stretching, Triggerpunkt Massage, Entspannungsübungen (PMR) und Atemübungen

Wo Sie das individuelle Training ausführen möchten, bestimmen Sie. An der frischen Luft, bei Ihnen zu Hause oder Sie kommen zu mir. Die Fahrzeit wird als Arbeitszeit verrechnet, sofern der gewünschte Betreuungsort weiter als 5 km vom Stadtzentrum St. Gallen (CH) liegt.



(Krankenkassenanerkannt)