

SONNENGUT FITNESS- & GESUNDHEITSPROGRAMM



PERSONALTRAINING/GERÄTEEINWEISUNG

Ein ganz individuell auf ihre Wünsche und Ziele zugeschnittenes Training und Erstellung eines Trainingsplans mit unseren Sporttherapeuten.

Beispiele:

- Training an den Geräten
- Training mit verschiedensten Kleingeräten (Theraband, Pezzi-ball, Swingstick, Sling Trainer, Trampolin, Wackelkissen uvm.)
- Gleichgewichtstraining
- Training für spezifische Körperbereiche (Arme, Schulter, Hüfte, Knie, Rücken ...)
- Home-Trainingsplan

30 min

35 Euro