



Specials Frühjahr 2009

- *„Fit ins Frühjahr unter individueller Anleitung“*

Das Angebot beinhaltet eine leistungsdiagnostische Untersuchung auf dem Laufband inkl. Atemgas-, Laktat- und Herzfrequenzanalyse und individueller Testbesprechung. Wir erstellen Ihnen einen Trainingsplan für drei Monate, der Ihre persönlichen Zielsetzungen berücksichtigt. Zusätzlich steht Ihnen ein Personal Trainer für drei individuelle Termine zur Verfügung.

Gesamtpreis: 349,- EUR

- *„Wie ernähre ich mich richtig?“*

Sie erhalten eine individuelle Ernährungsanalyse anhand eines Ernährungsprotokolls. Im individuellen Beratungsgespräch werden Ihre Ernährungsgewohnheiten analysiert und besprochen und mögliche Ernährungs- und Verhaltensänderungen aufgezeigt.

Gesamtpreis: 189,- EUR

- *„Genaue Bestimmung des Energieumsatzes“*

Das Angebot beinhaltet eine Grundumsatzmessung, eine Körperfettmessung und eine leistungsdiagnostische Untersuchung (inkl. Atemgas-, Laktat- und Herzfrequenzanalyse). Somit kann der genaue Energieumsatz in Ruhe und durch Training bestimmt werden.

Gesamtpreis: 249,- EUR

