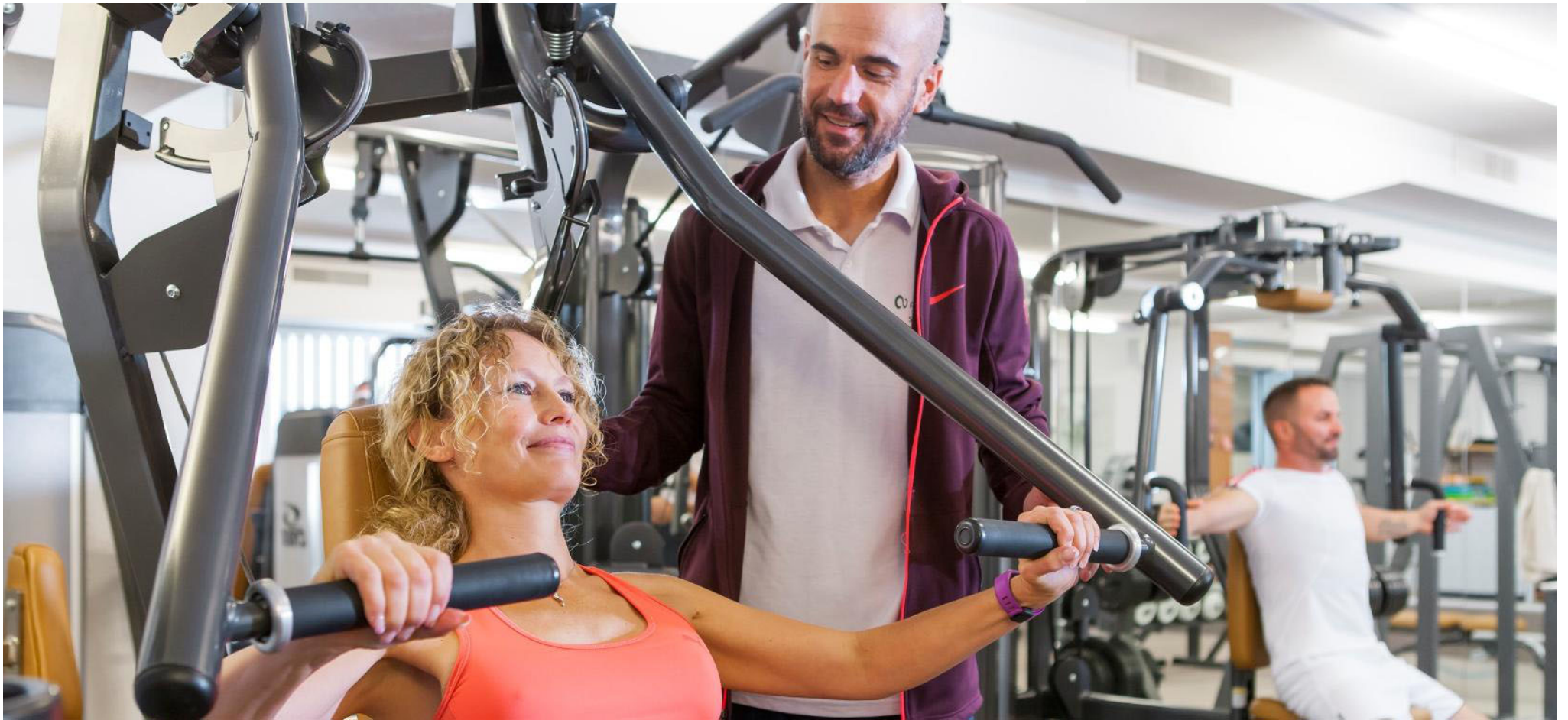


# Boost your fitness



**Was macht effizientes, erfolgreiches Fitness-Training aus? Während Regelmässigkeit sicherlich Pflicht ist, bleibt die Ausführung des Trainings die Kür. Hier können mit einer kontinuierlichen Trainingsoptimierung ausgezeichnete Erfolge erzielt werden. Mit kompetenter Anleitung und Betreuung ist dies oft leichter zu bewerkstelligen als im Alleingang.**

**Unser Trainings-Konzept beinhaltet einen wöchentlichen Termin mit Ihrem Fitness-Instruktor. Dabei werden folgende Aspekte berücksichtigt:**

- **Trainingsprogramm**  
Optimaler Mix aus Kraft und Ausdauer, angepasste Trainingsbelastung, progressive Leistungskurve
- **Ausführung**  
Optimale Bewegungsabläufe, Haltungskorrekturen, Trainingsvarianten
- **Motivation**  
Trainingserfolge überprüfen, neue Ziele setzen, Grenzen ausloten

**Reservation:**

Terminvereinbarung in der Fitness-Galerie, Telefon +41 61 836 68 80

**Preise:**

Zuzahlung 3 Monats-Abo (CHF 265.00): CHF 75.00  
Zuzahlung 6 Monats-Abo (CHF 440.00): CHF 140.00