

### POWER PLATE:

10er Karte BASIC | enthält folgende Leistungen:

- Einführung in das Power Plate Training
- Erklärung der Grundübungen für Muskeltraining, Dehnung, Massage und Entspannung
- Erstellung eines zielgerichteten Trainingsplans
- Selbstständiges trainieren auf der Power Plate
- Herzkreislauftraining als Option möglich

Preis für Mitglieder:

60.- Euro

Preis für Nichtmitglieder

82.- Euro

Preis für Nichtmitglieder:

132.- Euro

(incl. 10er Karte für Herzkreislauftraining)

10er Karte PRO | enthält folgende Leistungen:

- Einführung in das Power Plate Training mit Theorie und Praxis
- Erklärung der Grund- und Individualübungen für Muskeltraining, Dehnung, Massage und Entspannung.
- Betreuung während des Trainings für Motivation, korrekte Ausführung der Übungen & Steigerung des Trainingserfolges.
- Erstellung eines zielgerichteten Trainingsplans
- Herzkreislauftraining als Option möglich

Preis für Mitglieder:

170.- Euro

Preis für Nichtmitglieder:

220.- Euro

Preis für Nichtmitglieder:

260.- Euro

(incl. 10er Karte für Herzkreislauftraining  
& 10er Karte für Mineralgetränke)

Das Power Plate Training findet während den Fit In Öffnungszeiten statt.  
Die Trainingsdauer pro Einheit beträgt ca. 30 Minuten.

