



PREISLISTE 2012:

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: 50.- Euro

Preis für Nichtmitglieder 72.- Euro

Preis für Nichtmitglieder: 122.- Euro
(incl. 10er Karte für Herzkreislauftraining)

10er Karte personal / enthält folgende Leistungen:

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

Preis für Mitglieder: 150.- Euro

Preis für Nichtmitglieder: 200.- Euro

Preis für Nichtmitglieder: 240.- 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.

