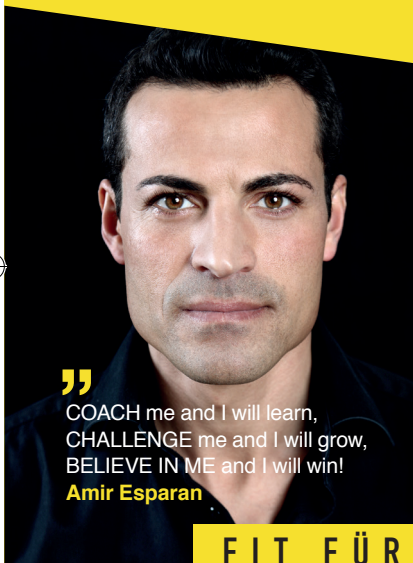


Personal Fitness Training

im Tennis- und Freizeitzentrum



”

COACH me and I will learn,
CHALLENGE me and I will grow,
BELIEVE IN ME and I will win!

Amir Esparan



FIT FÜRS TENNIS

HABELER • KNOTZER

Tennis Fitness Hotel

www.tennistreff.at

Trainingsangebot

mit **Amir Esparan** – dem erfahrenen Personal Fitness- und Tenniscoach, auch bekannt aus „Willkommen Österreich“.

Einschulung 30 Min / Preis: 30,-

- Einschulung auf den Geräten
- Korrektes Trainingsverhalten und richtige Haltung
- Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms

Fitness Test 60 Min / Preis: 60,-

- Einschulung auf den Geräten
- Korrektes Trainingsverhalten
- Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms
- Aufbau der geschwächten Muskulatur
- Fitness Check

Fitness Re-Check 30 Min / Preis: 45,-

- Erweiterung des Programms nach Einschulung
- Besprechung des bisherigen Trainingserfolgs
- Überarbeitung des erstellten Trainingsprogramms

Personal Coaching 60 Min / Preis: 60,-

- Persönliches Gespräch und gemeinsame Zielsetzung
- Fitness Check vorab
- Erstellung eines zielorientierten Programms

- Persönliche Begleitung und motivierender Aufbau des Trainings
- Aufbau der Muskulatur für die richtige Haltung
- Verbesserung der Kraftausdauer und Kondition
- Training als Vorbeugung für körperliche Beschwerden im Alltag
- Persönliches Fitness Level erhalten oder ausbauen

Express Coaching 25 Min / Preis: 35,-

- Erstellung eines möglichst effektiven Programms in kurzer Zeit
- 25 Min intensives Herzkreislauf und Muskelaufbau-Training
- Antagonisten-Training
- besonders geeignet für Fitness-begeisterte mit wenig verfügbarer Zeit

Fitness Planerstellung Preis: ab 60,-

- Persönliches Gespräch und gemeinsame Erarbeitung des zu erreichenden Ziels
- Gezieltes Training für spezielle Wettkämpfe/Sportereignisse
- individuelle Vorbereitung und Aufbau der Muskulatur
- Konditionstraining

**Terminvereinbarung und weitere Infos
unter 0664-4144266 oder office@tennistreff.at**