

# Trainingsangebot

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

## **Einschulung** 30 Min / Preis: 40,-

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

## **Fitness Test** 60 Min / Preis: 70,-

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

## **Fitness Re-Check** 30 Min / Preis: 55,-

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

## **Personal Coaching** 60 Min / Preis: 70,-

- 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: 45,-

- 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 70,-

- 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](mailto:office@tennistreff.at)**