



PERSONAL TRAINING



PERSONAL TRAINING

Individuell beraten

Im hektischen Alltag neigen wir dazu, uns selbst in den Hintergrund zu stellen. Wir laden Sie ein, den Fokus wieder auf Ihr eigenes Wohlbefinden zu lenken. Aus tiefster Überzeugung, den Menschen ganzheitlich zu betrachten, helfen wir Ihnen dabei, sich selbst zu entdecken und neu zu erfahren.

Ob Sie Ihre Körperhaltung verbessern möchten, Muskelaufbau nach einer Operation anstreben, sich von körperlichen Schmerzen befreien wollen oder eine Auszeit für sich selbst brauchen – wir stehen Ihnen auf Ihrem persönlichen Weg unterstützend zur Seite.

Während eines 10- bis 15-minütigen gegenseitigen Kennenlerngesprächs sammeln wir vor Trainingsbeginn alle wichtigen Informationen und gehen auf Ihre Bedürfnisse und Erwartungen ein, um einen auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan zusammenzustellen.

Personal Training Lektion: 50 Minuten

Reservierungen via 033 748 04 30 oder
welcome@ermitage.ch.

Vitalità