

ÜBERSICHT | **TRAININGSANGEBOT**

EINFÜHRUNG

Probetraining – 1 Einheit | 69,00 EUR

- Ermittlung des körperlichen Ausgangslevels auf der LAUFBAHN® (Check-up) mittels einer Eingangsanalyse (Gangbild/Anamnesegespräch).
- Durchführung eines individuellen, 90minütigen Probetraining in einer 1 zu 1 Betreuung durch unser Trainerteam im Bewegungszentrum sowie Einführung ins Bewegungszentrum und des Trainingsablaufes

EINZELTRAININGS

Einzeltraining – 5 Einheiten | 5x 138,- = 690,00 EUR

- Ermittlung des körperlichen Ausgangslevels auf der LAUFBAHN® (Check-up) mittels einer Eingangsanalyse (Gangbild/Anamnesegespräch).
- Einführung ins Bewegungszentrum.
- Erstellung des individuellen Trainingsprogramms zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung des Bewegungsapparates in dynamischen Bewegungsabläufen.
- Durchführung eines individuellen, 45minütigen Trainings in einer 1 zu 1 Betreuung durch unser Trainerteam im Bewegungszentrum.
- Mit abschließender Endmessung und Abschlussgespräch.
- Zusätzlich Zugang zu einer Trainings-App, welche das private Training mit individuellen Trainingsinhalten unterstützt.

Einzeltraining – 10 Einheiten | 10 x 138,- = 1380,00 EUR

- Ermittlung des körperlichen Ausgangslevels auf der LAUFBAHN® (Check-up) mittels einer Eingangsanalyse (Gangbild/Anamnesegespräch).
- Einführung ins Bewegungszentrum.
- Erstellung des individuellen Trainingsprogramms zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung des Bewegungsapparates in dynamischen Bewegungsabläufen.
- Durchführung eines individuellen, 45-minütigen Trainings in einer 1 zu 1 Betreuung durch unser Trainerteam im Bewegungszentrum.
- Mit abschließender Endmessung und Abschlussgespräch.
- Zusätzlich Zugang zu einer Trainings-App, welche das private Training mit individuellen Trainingsinhalten unterstützt.

Aktion „bring a friend“

Frei nach dem Motto „geteilter Erfolg ist doppelter Erfolg“ können Sie Ihren Partner, Freund oder Kollegen mit zu Ihrem Einzeltraining bringen. Die **zweite Person** trainiert dabei vollkommen **gratis**. Egal, ob Sie 5 oder 10 Einheiten gebucht haben.

Im Anschluss an 5 bzw. 10 Einheiten können einzelne Einheiten (nach)gebucht werden:

Aufbautraining einzeln – 1 Einheit | 138,00 EUR

- Ermittlung des körperlichen Ausgangslevels auf der LAUFBAHN® (Check-up) mittels einer Eingangsanalyse (Gangbild/Anamnesegespräch).
- Durchführung eines individuellen, 90-minütigen Aufbautrainings, zur Unterstützung des Trainingsverlaufs. Inkl. einer Anpassung des Trainingsplan an das aktuelle Leistungsniveau.

GRUPPENTRAININGS

Gruppentraining - 5 Einheiten | 5x 69,- = 345,00 EUR

- Ermittlung des körperlichen Ausgangslevels auf der LAUFBAHN® (Check-up) mittels einer Eingangsanalyse (Gangbild/Anamnesegespräch).
- Einführung ins Bewegungszentrum.
- Erstellung des individuellen Trainingsprogramms zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung des Bewegungsapparates in dynamischen Bewegungsabläufen.
- Durchführung eines 45-minütigen Trainings in der Kleingruppe durch unser Trainerteam im Bewegungszentrum.
- Mit abschließender Endmessung und Abschlussgespräch.
- Zusätzlich Zugang zu einer Trainings-App, welche das private Training mit individuellen Trainingsinhalten unterstützt.

Gruppentraining – 10 Einheiten | 10x 69,- = 690,00 EUR

- Ermittlung des körperlichen Ausgangslevels auf der LAUFBAHN® (Check-up) mittels einer Eingangsanalyse (Gangbild/Anamnesegespräch).
- Einführung ins Bewegungszentrum.
- Erstellung des individuellen Trainingsprogramms zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung des Bewegungsapparates in dynamischen Bewegungsabläufen.
- Durchführung eines individuellen, 45-minütigen Trainings in der Kleingruppe durch unser Trainerteam im Bewegungszentrum.
- Mit abschließender Endmessung und Abschlussgespräch.
- Zusätzlich Zugang zu einer Trainings-App, welche das private Training mit individuellen Trainingsinhalten unterstützt.

Im Anschluss an 5 bzw. 10 Einheiten können einzelne Einheiten (nach)gebucht werden:

Aufbautraining in der Kleingruppe – 1 Einheit | 69,00 EUR

- Durchführung eines 45-minütigen Aufbautrainings in der Kleingruppe, zur Unterstützung des Trainingsverlaufs. Inkl. einer Anpassung des Trainingsplan an das aktuelle Leistungsniveau.

KONTAKT | IOS BEWEGUNGSZENTRUM

Telefon: +49 (0)2154 928 – 2100
E-Mail: bewegungszentrum@ios-technik.de
Internet: www.ios-technik.de/bewegungszentrum