

# ÜBERSICHT | **TRAININGSANGEBOT**

## **EINFÜHRUNG**

### **Probetraining – 1 Einheit | 49,00 EUR**

- Durchführung eines individuellen, 45-minütigen Probetrainings in einer 1 zu 1 Betreuung durch unser Trainerteam sowie Einführung ins Bewegungszentrum und dessen Trainingsablauf

## **EINZELTRAINING**

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

- Ermittlung des körperlichen Ausgangslevels auf einer Gangstrecke (Check-up) mittels einer Eingangsanalyse (Gangbild/Anamnesegespräch).
- 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.

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

- Ermittlung des körperlichen Ausgangslevels auf einer Gangstrecke (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.

*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 einer Gangstrecke (Check-up) mittels einer Eingangsanalyse (Gangbild/Anamnesegespräch).
- Durchführung eines individuellen, 45-minütigen Aufbautrainings in einer 1 zu 1 Betreuung zur Unterstützung des Trainingsverlaufs, inkl. einer Anpassung des Trainingsplans an das aktuelle Leistungsniveau.

### **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.

## **GRUPPENTRAINING**

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

- Ermittlung des körperlichen Ausgangslevels auf einer Gangstrecke (Check-up) mittels einer Eingangsanalyse (Gangbild/Anamnesegespräch).
- Erstellung des individuellen Trainingsprogramms zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung des Bewegungsapparates in dynamischen Bewegungsabläufen.
- Durchführung eines 45-minütigen Trainings in der Kleingruppe von bis zu 3 Personen 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 einer Gangstrecke (Check-up) mittels einer Eingangsanalyse (Gangbild/Anamnesegespräch).
- Erstellung des individuellen Trainingsprogramms zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung des Bewegungsapparates in dynamischen Bewegungsabläufen.
- Durchführung eines individuellen, 45-minütigen Trainings in der Kleingruppe von bis zu 3 Personen 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**

- Ermittlung des körperlichen Ausgangslevels auf einer Gangstrecke (Check-up) mittels einer Eingangsanalyse (Gangbild/Anamnesegespräch).
- Durchführung eines individuellen, 45-minütigen Aufbautrainings in der Kleingruppe von bis zu 3 Personen zur Unterstützung des Trainingsverlaufs, inkl. einer Anpassung des Trainingsplans an das aktuelle Leistungsniveau.

## **KONTAKT | IOS BEWEGUNGSZENTRUM**

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