

ÜBERSICHT | **TRAININGSANGEBOT**

EINFÜHRUNG

Probetraining | 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

5er-Karte | 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.

10er-Karte | 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 5er- bzw. 10er-Karten können einzelne Einheiten (nach)gebucht werden:

Aufbautraining einzeln | 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 eine 5er- oder 10er-Karte gebucht haben.

GRUPPENTRAINING

5er-Karte | 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.

10er-Karte Karte | 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 5er- bzw. 10er-Karten können einzelne Einheiten (nach)gebucht werden:

Aufbautraining in der Kleingruppe | 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.

ALLGEMEINE INFOS

Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie **mindestens 24 Stunden im Voraus abzusagen**. Andernfalls müssen wir den Termin in Rechnung stellen.

Die Kosten der 5er- bzw. 10er-Karte werden **nach Vertragsabschluss in Rechnung gestellt**.

KONTAKT | IOS BEWEGUNGSZENTRUM

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