

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 zwei 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 zwei 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 zwei 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

