



# Personal Training

## Erreichen Sie Ihre Ziele durch Personaltraining

Ist Ihnen Ihre Gesundheit wichtig? Möchten Sie Ihre Leistungsfähigkeit verbessern oder Ihr Gewicht reduzieren? Unsere qualifizierten Trainer/innen betreuen Sie professionell in folgenden Bereichen:

- ✓ Gewichtsreduktion
- ✓ Rückentraining
- ✓ Pilates
- ✓ Ausdauertraining
- ✓ Krafttraining
- ✓ Beweglichkeit / Koordination

Kosten für 60 Minuten: 1 Person sFr. 90.-, 2 Personen sFr. 130.-, 3 Personen sFr. 160.-.  
Vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 032 / 329 19 55 oder direkt an der Kasse Fitness / Hallenbad.

## Atteignez vos objectifs avec un coaching personnel

Votre santé est importante pour vous ? Vous souhaitez améliorer vos performances ou réduire votre poids ? Nos entraîneurs qualifiés vous conseillent de manière professionnelle dans les domaines suivants :

- ✓ Réduction du poids
- ✓ Entraînement du dos
- ✓ Pilate
- ✓ Entraînement d'endurance
- ✓ Entraînement de force
- ✓ Souplesse / Coordination

Tarifs pour 60 minutes : 1 personne CHF 90.- / 2 personnes CHF 130.- / 3 personnes CHF 160.-.  
Veuillez fixer un rendez-vous au 032 329 19 55 ou directement à la réception du fitness / de la piscine couverte.