

POWER PLATE:

10er Karte BASIC | enthält folgende Leistungen:

- Einführung in das Power Plate Training
- Erklärung der Grundübungen für Muskeltraining, Dehnung, Massage und Entspannung
- Erstellung eines zielgerichteten Trainingsplans
- Selbstständiges trainieren auf der Power Plate
- Herzkreislaufttraining als Option möglich

Preis für Mitglieder:	60.- Euro
Preis für Nichtmitglieder:	82.- Euro
Preis für Nichtmitglieder:	132.- Euro
(incl. 10er Karte für Herzkreislaufttraining)	

10er Karte PRO | enthält folgende Leistungen:

- Einführung in das Power Plate Training mit Theorie und Praxis
- Erklärung der Grund- und Individualübungen für Muskeltraining, Dehnung, Massage und Entspannung.
- Betreuung während des Trainings für Motivation, korrekte Ausführung der Übungen & Steigerung des Trainingserfolges.
- Erstellung eines zielgerichteten Trainingsplans
- Herzkreislaufttraining als Option möglich

Preis für Mitglieder:	170.- Euro
Preis für Nichtmitglieder:	220.- Euro
Preis für Nichtmitglieder:	260.- Euro
(incl. 10er Karte für Herzkreislaufttraining & 10er Karte für Mineralgetränke)	

Das Power Plate Training findet während den Fit In Öffnungszeiten statt.
Die Trainingsdauer pro Einheit beträgt ca. 30 Minuten.

