

(beinhaltet einen Trainingsplan für 12 Wochen)

Wir bieten Ihnen eine individuelle wissenschaftlich fundierte

Gestaltung Ihres Trainings für eine effektive Verbesserung Ihrer

Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie erhalten eine detaillierte schriftliche Auflistung, die Ihnen ein optimales Training

ermöglicht. Auf Wunsch ist eine Jahresperiodisierung in Mikro-,

Meso- und Makrozyklen möglich.

