

Jetzt exklusiv im Sportcenter

PERSONAL TRAINING

Personaltraining

- **PERMANENTE** Betreuung
- ständige Trainingskontrolle
- allgegenwärtige **MOTIVATION** durch Personaltrainer
- Technik- und Ausführungshinweise über das gesamte Training durch Personaltrainer
- begleitende und individuelle **ERNÄHRUNGSBERATUNG**
- ergänzende sonstige Maßnahmen zur Unterstützung und besseren Zielerreichung
- in kurzer Zeit mehr Erfolg durch **INDIVIDUALISIERUNG**
- **FLEXIBLE ANPASSUNG** des Trainings
- terminierte Trainingsstunden mit Personal Trainer schaffen Motivation

NUR
40,-€/STD.

Konventionelles Training

- Betreuung in der Einweisung, sporadisch im Training
- Trainingskontrolle in Abständen
- Eigenmotivation
- Eigenverantwortung für Trainingsausführung
- Eigenverantwortung für Ernährung
- keine trainingsübergreifenden Maßnahmen
- zielführendes Training über einen längeren Zeitraum
- relativ unflexibel innerhalb einer Trainingsperiode

www.sportcenter-chemnitz.de

Personal Training ist effizient, effektiv, exklusiv

