

## Personal Training

Wir bieten Ihnen individuelle und kompetente Beratung und Begleitung sowie Unterstützung bei Fragen zu:

### Sport / Bewegung – Ernährung – Stressmanagement

Dies kann beinhalten:

- Sportliche Standortbestimmung mittels Leistungstests
- Erarbeitung von persönlichen Trainingsprogrammen, Begleitung während der Trainings und Betreuung an Wettkämpfen
- Erlernen neuer Sportarten
- Analyse und Optimierung Ihrer Bewegung im Alltag
- Analyse Ihrer Ernährungsgewohnheiten, persönliche Ernährungsberatung, Begleitung beim Einkaufen, in der Mensa, im Personalrestaurant etc.
- Stressbelastung - Wie hoch ist sie, was können Sie dagegen tun?

Selbstverständlich können Sie das Personal Training auch mit all unseren anderen Angeboten kombinieren.

Preis: CHF 140.- pro Stunde

**Nutzen Sie die Gelegenheit. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!**

