



Jahresabo «Platinum»

die integrierte Fitnesslösung für anspruchsvolle Kunden

Unser «Platinum» Fitnessabo wurde aufgrund unserer langjährigen Erfahrung in der (Sport-)Physiotherapie und im Trainingsbereich entwickelt. Es umfasst nebst dem Abo für Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining in unseren kleinen, familiären aber mit modernster Technologie ausgestatteten Gym eine Reihe weiterer Leistungen:

Termin 1 (Dauer 80-90'): Assessment, Anamnese, Ziele Programm

- Komplettes, Geräte- und KI-gestütztes Assessment und ausführliche Anamnese zur präzisen Standortbestimmung und zur Ermittlung des biologischen Alters.
- Besprechung der Analyse der Resultate, Definition des Trainingsziels und Erarbeitung eines individuellen auf die Analyse und Zielsetzung abgestimmtes Trainingsprogrammes.

Termin 2 (Dauer 60'): Umsetzung Trainingsprogramm

- Das erarbeitete Trainingsprogramm wird 1:1 erörtert und umgesetzt.

Termin 3 (Dauer 90'): Test, Standortbestimmung, Programmanpassung

- Komplettes, Geräte- und KI-gestütztes Assessment zur präzisen Standortbestimmung und zur Ermittlung des biologischen Alters.
- Soll-ist Vergleich – Sind die Ziele erreicht worden?
- Besprechung der Analyse der Resultate, Anpassung von Trainingsziel und Trainingsprogrammes.

Darüber hinaus kann ein weiterer, zeitlich frei wählbarer Termin bei einer Fachperson für Ernährung wahrgenommen werden. Dort können Sie alles fragen, was sie schon immer wissen wollten, sich Tipps oder ganz konkrete Empfehlungen abholen.

Um sich zwischendurch einmal entspannen zu können, «verklebte» Faszien zu lösen oder eine spezifische Verspannung zu lösen stehen Ihnen zudem zwei frei wählbare Massagetermine von je 45' zur Verfügung.

Für weitere Informationen zum Platinum Abo stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!

Preis pro Jahr: CHF 1'550 (...oder CHF 4.25/Tag)