

Preisliste

Suchen Sie ein passendes Angebot heraus und kontaktieren Sie uns. Wir freuen uns, Sie kompetent und auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestützt zu beraten und zu begleiten.

Beginner Programm

Ausgangslage:

- Sie möchten Ihre Fitness / Ausdauer verbessern und spielen mit dem Gedanken erstmals einen Volkslauf, Halb- oder ganzen Marathon, einen Kurz- Mittel- oder Langdistanz (Ironman)Triathlon zu absolvieren oder sonstige Herausforderungen anzunehmen.
- Dein Ziel ist es gesund und vor allem mit vielen neuen, unvergesslichen und positiven Eindrücken das Ziel zu erreichen.
- Sie wissen aber nicht genau wann, wie und wo Sie genau anfangen sollen.

Unser Angebot:

- Einmaliges ein ca. 1 – 1 ½ stündiges persönliches Gespräch
- Erstellen eines Trainingsplanes für 6 Monate
- Trainingsplan für das tägliche Training
- Jeden Monat wird es ein Standortgespräch geben um die Trainings allenfalls anzupassen
- Auswertung der Trainingsprotokolle
- Einführung zum Thema Sporternährung
- Wöchentlicher Kontakt über Telefon oder Mail.

Kosten:

- Laufzeit diese Beginner Programms ist mindestens 6 Monate
- CHF 160.-- / Monat in bar (zahlbar 1 Monat im Voraus, inkl. MwSt.) danach auf Postkonto
- Dieses Angebot dient zum Kennenlernen und kann nur einmal benutzt werden.



Tel. 056 611 08 88 5610 Wohlen www.pbsports.ch