

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.

Fortgeschritten Programm

Ausgangslage:

- Sie haben bereits die ersten Wettkampferfahrungen hinter sich
- Regelmässiges Training erfreut Sie und macht Spass
- Sie haben den Wunsch sich zu verbessern. Dieser Wunsch muss im Einklang sein mit Ihren beruflichen- und familiären Verhältnisse
- Sie haben das Ziel Ihre Bestzeiten zu verbessern
- Sie haben noch nie nach Plan trainiert. So nach dem Motto „Gring abä ond Säcklä“

Unser Angebot:

- Einmaliges ein ca. 1 – 1 ½ stündiges persönliches Gespräch
- Erstellen eines Trainingsplanes für 6 Monate
- Erstellen eines Tagestrainingsplans
- Jeden Monat ein Standortgespräch um allenfalls die Trainings anzupassen
- Einführung in Techniktraining (Laufen, Schwimmen, Velo, Kraft)
- Einführung in Intervalltraining usw.
- Einführung zum Thema Sporternährung
- Wöchentlicher Kontakt über Telefon oder Mail.

Kosten:

- Laufzeit diese Fortgeschrittenen Programms ist 6 Monate
- CHF 250.-- / Monat in bar(zahlbar 1 Monat im Voraus, inkl. MwSt.). danach auf Postkonto



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