

Abo Preise Trainingsbereich

		monatlich	¼ Jahr	½ Jahr	1 Jahr
❶	Krafttraining Bewegungsapparat	38 €			418 €
	ohne Rückenstraße mit Rückenstraße	49 €	132 €	238 €	429 €
		Barzahlung		Abbuchung	
❷	Herz-Kreislauf-Training (Ausdauergeräte Indoor) ca. 1 Stunde	38 €			418 €
❸	Kombination	49 €	132 €	238 €	429 €
	❸ Krafttraining Bewegungsapparat + Herz-Kreislauf-Training (Indoor) Zusatzbeitrag für Vibrafit	5 €			

Partnervertrag für 2 Personen: jeder zahlt 80% des Abopreises (Vibrafit wird nicht reduziert)

Probetraining inkl. Geräteeinweisung. Wird auf den Abopreis angerechnet.	20 €
Vibrafit 60 Minuten-Karte (für ca. 6 x Training)	45 €
10-er-Karte für Trainingstherapie	105 €

Leistungstests

❶	IPN-Ausdauerstest	15 €
❷	Iso-Check Maximalkrafttest	
	Obere Extremität + Wirbelsäule	20 €
	Untere Extremität + Wirbelsäule	20 €
	Komplett Check	30 €

Zusatzangebote

❶	Personaltraining mit erfahrenem Trainer für „Nordic Walking“ und „gesundes Laufen“ (Technik, Erwärmung, spezifische Dehnungen, Ausdauertraining) Termine und Preise nach Vereinbarung		
❷	Aquagymnastik in den laufenden Gruppen (mind. 3 Teilnehmer)	je ¾ Stunde	8 €
	Mo 18.00 h Di 17.00 h Mi 11.00 h und Do 11.00 h (siehe auch extra Flyer)	10er Karte	75 €