sportcenter kehrsatz
tennis
badminton
fitness

Fitness

Fitnessraum im Sportcenter Kehrsatz

Nach erfolgreicher Neugestaltung unseres Fitnessraum, bietet Andrej Bärtschi, unser neuer Fitnessinstructor und -coach sowie Ernährungsberater Einführungs-, Probetrainings und vieles mehr an.

Das Angebot und die · aktuelle Fitness-Preisliste findet ihr weiter unten.

____

Einführungstraining zum Fitnessabonnement

Das Einführungstraining beinhaltet ein Standortgespräch und die Durchführung von Tests, sowie eine anschliessende Zielsetzung und eine Zusammenstellung eines entsprechenden Trainingsplanes.

Die Übungen werden instruiert und der Kunde kann in der Folge zielgerichtet mit seinem Training loslegen.

- Anamnese, Testing
- Zielsetzung
- Instruktion der Übungen

Personaltraining

Vor dem Start eines Personaltrainings wird vorweg ebenfalls ein umfassendes Standortgespräch mit anschliessender Zielsetzung mit dem Kunden durchgeführt. Anschliessend kann mit diesem Training gestartet werden, welches jeweils 1 zu 1 stattfindet, damit der Trainer sich hundertprozentig dem Kunden widmen kann. Im Training kommt es bekanntlich auf die Details an und mit einem Personaltrainer ist der Erfolg garantiert.

-Anamnese, Testing
-Erstellung der langfristigen Trainingsplanung
-Durchführung der Trainings 1 zu 1
-Retesting, Zielevaluierung
-Anpassung der Planung entsprechend den Tests

GroupClasses

Die GroupClasses finden mit jeweils 3-6 Kunden statt. Der Aufbau eines solchen Trainings ist ähnlich wie jener bei einem Personaltraining, aber mehrere Personen gleichzeitig trainieren. Dadurch ist es möglich, maximale Qualität für den Preis zu garantieren. Die Trainings bestehen aus einem allgemeinen Aufwärmen und Aktivieren, einem Teil Kraft- und Muskelaufbau sowie einem Teil Herz-Kreislauftraining. Zum Abschluss folgt ein CoolDown.

Coaching

Die Coachings sind vor Ort oder Remote möglich. Auch hier werden zunächst eine Standortbestimmung sowie eine Zielsetzung vorgenommen. Der Kunde wird vom Trainer durch den gesamten Prozess geführt und bis zu seinem definierten Ziel gecoached. Das Training und die Ernährung werden durch den Trainer gesteuert und dieser ist als Ansprechperson immer für den Kunden da.

Mobility & Care

Der Korper braucht etwas Zuneigung? Hier bekommt er was für ihn notwendig ist. Neben klassischen Massagetechniken wird auch geschröpft und mit anderen Tools gearbeitet. Für jedes Defizit haben wir eine Lösung.

.

sportcenter kehrsatz
tennis
badminton
fitness

50 72 65 69 73 65

	44 75 6D F6 63 68 74 65 73 74 66 FC 72 64 69 63 68 74 72 61 69 6E 69 65 72 65 6E 2E	
	52 65 67 79 6C 4 72	56 65 72 6D 79 6E 79 74 69 67 74 2A
49 69 8E 7A 63 6C 73 74 75 6E 69 65	43 48 46 31 32	43 48 46 31 31
44 6F 78 78 63 6C 73 74 75 6E 64 65	43 48 46 32 38	43 48 46 31 37
31 40 6F 6E 61 74	43 48 46 35 39	43 48 46 34 39
33 40 6F 6E 61 74 65	43 48 46 31 34 39	43 48 46 31 32 39
36 40 6F 6E 61 74 65	43 48 46 35 39 39	43 48 46 32 31 39
31 4A 61 68 72	43 48 46 33 37 39	43 48 46 33 33 39

	44 75 6D F6 63 68 74 65 73 74 78 72 6F 68 65 73 73 69 6F 6E 65 6C 62 62 65 74 72 65 75 74 77 65 72 64 65 6E FC 62 65 72 41 42 58 85 61 82 79 68 26 41 79 88 8C 85 79 69 89 73 2E	
	45 69 6E 66 FC 68 72 75 6E 67 73 74 72 61 69 6E 69 6E 67	
31 53 74 75 6E 64 65	43 48 46 35 36	
	85 72 73 6F 6E 61 6C 74 72 61 59 6E 69 62 67 28 31 48 75 62 64 65 29	
	58 72 65 69 73 78 72 6F 35 74 75 6E 64 65	47 65 73 61 60 74 78 72 65 69 73
31 78 6F 6E 65 74 6F 6F 6E 65	43 48 46 31 35 36	43 48 46 31 35 36
31 38 78 6F 6E 65 74 6F 6F 6E 65	43 48 46 31 33 35	43 48 46 31 27 33 35 38
32 38 78 6F 6E 65 74 6F 6F 6E 65	43 48 46 31 33 38	43 48 46 32 27 36 36 38
34 38 78 6F 6E 65 74 6F 6F 6E 65	43 48 46 31 32 35	43 48 46 35 27 36 38 38
	58 65 72 73 6F 6E 61 6C 74 72 61 69 6E 69 6E 67 28 32 48 75 6E 64 65 6E 29	
	58 72 65 69 73 78 72 6F 5 74 75 6E 64 65 2F 68 65 72 73 6F 6E	47 65 73 61 60 74 78 72 65 69 73
31 78 6F 6E 65 74 6F 6F 6E 65	43 48 46 31 31 38	43 48 46 32 32 38
31 38 78 6F 6E 65 74 6F 6F 6E 65	43 48 46 39 39	43 48 46 31 27 39 38 38
32 38 78 6F 6E 65 74 6F 6F 6E 65	43 48 46 39 38	43 48 46 33 27 39 32 38
34 38 78 6F 6E 65 74 6F 6F 6E 65	43 48 46 39 37 2E 35 36	43 48 46 37 27 38 38 38
	49 72 6F 79 78 43 82 61 79 79 63 79 28 39 28 38 48 75 62 64 65 6E 29	
	58 72 65 69 73 78 72 6F 5 74 75 6E 64 65 2F 68 65 72 73 6F 6E	47 65 73 61 60 74 78 72 65 69 73
45 69 6E 7A 63 6C 73 74 75 6E 64 65 4B 75 6E 64 65 6E 33	43 48 46 32 35	43 48 46 37 35
45 69 6E 7A 65 6C 73 74 75 6E 64 65 4B 75 6E 64 65 6E 34	43 48 46 32 35	43 48 46 31 38 38

53 79 6F 72 74 63 65 6E 74 65 72 48 65 68 72 73 61 74 7A 2D 5A 69 6D 6D 65 72 77 61 6C 64 73 74 72 61 73 73 65 31 32 2D 33 31 32 32 4B 65 68 72 73 61 74 7A

54 65 6D 5A 28 34 31 33 31 39 38 31 38 31 34 34 2D 69 6E 66 6F 40 74 65 6E 6E 69 73 20 68 65 68 72 73 61 74 7A 2E 63 68

53 65 69 74 65 33 2F 35

sportcenter
kehrsatz
tennis
badminton
fitness

.	Du möchtest professionell betreut werden über AB Health & Athletics.	.
Einzelstunde 5 Kunden	CHF 25	CHF 125
Einzelstunde 6 Kunden	CHF 25	CHF 150
Einzelstunde 7 Kunden	CHF 25	CHF 175
Einzelstunde 8 Kunden	CHF 25	CHF 200
.	.	.
10 Trainings 3 Kunden	CHF 22.50	CHF 675
10 Trainings 4 Kunden	CHF 22.50	CHF 900
10 Trainings 5 Kunden	CHF 22.50	CHF 1'125
10 Trainings 6 Kunden	CHF 22.50	CHF 1'350
10 Trainings 7 Kunden	CHF 22.50	CHF 1'575
10 Trainings 8 Kunden	CHF 22.50	CHF 1'800
.	.	.
20 Trainings 3 Kunden	CHF 20	CHF 1'200
20 Trainings 4 Kunden	CHF 20	CHF 1'600
20 Trainings 5 Kunden	CHF 20	CHF 2'000
20 Trainings 6 Kunden	CHF 20	CHF 2'400
20 Trainings 7 Kunden	CHF 20	CHF 2'800
20 Trainings 8 Kunden	CHF 20	CHF 3'200
.	.	.
40 Trainings 3 Kunden	CHF 19.50	CHF 2'340
40 Trainings 4 Kunden	CHF 19.50	CHF 3'120
40 Trainings 5 Kunden	CHF 19.50	CHF 3'900

sportcenter kehrsatz

tennis
badminton
fitness

·	[illegible]	·
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
·	·	·
·	[illegible]	·
[illegible]	[illegible]	·
[illegible]	[illegible]	·
[illegible]	[illegible]	·
·	·	·
·	[illegible]	·
[illegible]	[illegible]	·
[illegible]	[illegible]	[illegible]

[illegible] · [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] · [illegible]