

Das **garantiert** erfolgreiche
Sport Coach-Fitness-Konzept



Der Sport Coach



Es führen viele Wege zum Ziel, doch nur einer ist der Beste!

Beim Sport Coach Trainingskonzept werden die wichtigsten, leistungsbestimmenden Parameter trainiert und verbessert, um anschliessend wirkungsvoll miteinander kombiniert zu werden. Training mit System hilft Ihnen Ihr persönliches Potential voll auszunutzen. Leistungssteigerungen von bis zu 30 % sind möglich! Echte Fitness heisst nicht nur Ausdauer, sondern auch Kraft, Beweglichkeit und Technik zu verbessern. Minimaler Aufwand – maximaler Ertrag!



Der Sport Coach GmbH

c/o Urs und Erika Gerig
Bühlenweg 12
8616 Riedikon

Telefon +41 44 940 35 97
info@sportcoach.ch

Die wichtigsten Schritte zu mehr Leistung und besserer Gesundheit

1. Lektion

Zieldefinition, Technik, Teil 1

2. Lektion

Technik, Teil 2

3. Kräftigung/Beweglichkeit

Kräftigen der sportartspezifischen Muskulatur mit einfachen Hilfsmitteln oder Kraftmaschinen

4. Lektion

Ausdauertraining, Erleben und bestimmen der optimalen Trainingsintensität

5. Lektion

Individueller Inhalt, Repetition, Erholung (Sportmassage), Schwellen- oder Intervalltraining, Alternativsportarten (Mountainbiking, Inline Skating, Nordic Walking, Aqua Fit)

Lektionsdauer

5 Lektionen à 1 ½ Stunden

Preis

CHF 1050.–