



Die neue Lust an der eigenen Leistung

fire your life

Preisliste

Die Zeitangaben einer Trainings-Einheit sind als Minimal-Aufwand für den Sportler zu sehen. Der alte Leitfaden „Mehr bringt mehr“ zieht sich durch unser Training.

Fertig ist nur der, der auch fertig ist.

Und so kann ein 60' Workout auch 90' dauern.

Im Mittelpunkt steht der Kunde und die optimale Leistungsverbesserung.

Eingangsuntersuchungen

Physiotherapeut (Martin)

150,00 €

Aufwand 90'

(Erfassung/Analyse/Testen des ganzheitlichen Bewegungsapparates)

Physical Check-up & Functional Tests

- Kondition
- Koordination
- Kraft Beine
- Kraft Oberkörper
- Kraft Ganzheitlich

150,00 €

Aufwand 75' bis 90'

(Erarbeiten der Disbalancen/Aufstellen des Trainingsplanes/Konzeptionierung "Sportler")

Personal Training

(nach individueller Abstimmung)

Tim Lobinger - Chauncey Johnson - Martin Dorn

(Athletiktraining / Ausdauer / Figurtraining / Stressabbau / Gesundheitsmanagement/ ...)

Ab 200,00 €

Aufwand 60' bis 90'

Spezielle Trainings-Einheiten für Jugendliche mit dem besten Freund/der besten Freundin führen wir auf Anfrage sehr gerne und zu angepassten Konditionen durch.