



PHYSIO TRAINING BUCHS

Betreuungsleistungen

Training und Kurse

- Gespräch zur Abklärung des gesundheitlichen Ist-Zustandes mit Protokollierung im Gesundheits-Fragebogen
- Gespräch zur Abklärung der Trainingsbedürfnisse und Trainingsziele
- Betreuung und Überwachung des Trainings

Zusätzlich bei Trainingsabonnements

- Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit zur individuellen Dosierung des Trainings in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, inkl. Protokollierung und Interpretation. GRATIS-Probetraining mit Erstellung eines vollständigen und individuellen Trainingsprogramms.

als Mitglied: Einführungstraining, Tests (SpineCheck, Futrex-Körperfettmessung, Ausdauerstest) im Wert von 165 CHF im Abo-Preis inbegriffen, nach 12 Trainings oder bei Bedarf nach Möglichkeit: Kontrolltraining.

Gültigkeit Trainingsprogramm 3 Monate: stetige Wechsel und Anpassung des Trainingslevels.

- Nach 4 Monaten wiederholt sich das Ganze: erstellen eines neuen Trainingsprogramms und Retests.
Insgesamt ca. 12 begleitete Trainings pro Jahr.
In einem Jahr sind Tests im Wert von 495 CHF im Abopreis inbegriffen!
- Wiederholung der Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit alle sechs Monate.
- Trainingsberatung und Gestaltung eines den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechenden Trainingsprogramms.
- Möglichkeit der schriftlichen Protokollierung der einzelnen Trainings in einem zur Verfügung gestellten individuellen Trainingsprotokoll.
- Angemessene individuelle Instruktion und Einführung in das Trainingsprogramm.
- Betreuung durch ausgebildetes Personal durchgehend Mo – Fr von 08.00-21.00 Uhr, samstags 08.00 – 13.00 Uhr, sonntags 09.00-12.00 Uhr.
- Im Preis inbegriffen: **betreuter Kinderhort** am Mo, Mi, Fr. von 08.30 – 11.00 Uhr für Kinder ab 3 Monate.

Alle obengenannten Betreuungsleistungen sind im Abonnementspreis inbegriffen.