

PT- Personal Training im Verwöhnhotel Kristall

Das intensivste Coaching-Konzept für deine Fitness

Intensiver als bei diesem Kristall Angebot im Bereich Private Personal Training geht Betreuung nicht! Die Betreuungsdichte von 1:1 – also nur ein Kunde pro Coach – ist das **Optimum fürs persönliche Coaching**.

Für dich als Kunde bedeutet es, dass **dein Training** komplett **auf dich persönlich** zugeschnitten ist. Anpassungen und Kurs-Korrekturen sind jederzeit möglich.

Dabei ist egal, auf welchem Fitness-Level Du Dich bewegst und wie hoch Du Deine Ziele steckst. Wir beraten Dich, wie Du innerhalb Deiner Möglichkeiten am effizientesten an **Dein Ziel** gelangst.

Selbstverständlich werden deine Wünsche berücksichtigt ...

- Stretching, Entspannungseinheiten
- Diverse alpine Outdoor-Sportarten nach Jahreszeit
- Fitnesstipps für zuhause
- Muskuläres Aufbau-Training nach der Rehabilitation
- Ausgleich zum beruflichen Alltag
- Gewichtsreduktion
- Stress-Abbau
- Verbesserung der allgemeinen Fitness und Ausdauer
- Functional-Training/ Ganzkörper-Training
- Lauf-Analyse und Lauf-Training
- MTB-Training, Technik-Training am Berg
- Kinesio-Taping

Die Private Coaching Stunde wird immer **individuell gestaltet!**

Zu Beginn des Trainings steht eine **körperliche Anamnese**, damit das Coaching genau dafür gestaltet werden kann. Der Personal Trainer erkennt die Schwächen – und kann gezielt ansetzen, sie zu beheben.

Trainiert wird u.a. mit Faszien-Rollen, Mini bzw. Super Bands und TRX.

Die Privaten Coaching Stunden finden in einem **eigenen Raum** bzw. Outdoor statt, nicht im Fitnessraum!

Preis Personal Training:	
60 Minuten	€ 70,-
2 x 60 Minuten	€ 130,-
3 x 60 Minuten	€ 199,-

Gut zu wissen: Ob kalorienreduziert, vegetarisch oder einen vitalen Sonderwunsch – die Verwöhnküche im Kristall wird gern auf „sportliche Bedürfnisse“ angepasst!

Lust auf Fitness? Mehr Infos zu Private Coaching in unserem Wellnesshotel gern unter Tel. **+43 5243 5490** oder per E-Mail (**info@kristall-pertisau.at**).

Wir freuen uns, euch aktiven Wohlfühl-Urlaub zu bereiten!

VERWÖHNHOTEL ★★★★★
Krista[ll]
[der perfekte Urlaub für zwei]

Verwöhnhotel Kristall
Adi Rieser
6213 Pertisau am Achensee, Nr. 51
Tel. +43 5243 5490
info@kristall-pertisau.at
www.kristall-pertisau.at

