

Gesund bis ins hohe Alter



Personal Training für SPA-Members Sonderangebot 2015

Liebe Spa-Member

Exklusiv für SPA Members können wir Ihnen ab sofort ein Herbst-Winter Sonderangebot für individuelles Training oder Paar-Training mit unserer diplomierten Personal Trainerin Irina Roos anbieten.

Basis-Paket General Fitness

Individuelles Training.....CHF 590.-
für Paare / pro Person.....CHF 440.-

- ▶ Standortbestimmung: Fragebogen, Fitness Check-up (Foto- & Videoanalyse)
- ▶ Individueller Trainingsplan mit Skizzen
- ▶ 2 Stunden Trainings-Anleitung, Begleitung, Coaching während 4 Wochen

Basis-Paket Golf Fitness

Individuelles Training.....CHF 640.-
für Paare / pro Person.....CHF 490.-

- ▶ Standortbestimmung: Fragebogen, Golf Fitness Check-up, Golfschwung-Bewegungsanalyse (Foto- & Videoanalyse)
- ▶ Individueller Trainingsplan mit Skizzen
- ▶ 2 Stunden Trainings-Anleitung, Begleitung, Coaching während 4 Wochen



Alternativ oder zusätzlich

3 Lektionen (je. 50 Min.) Personal Training

▶ Individuelles Training.....CHF 290.-
▶ für Paare / Pro PersonCHF 190.-

Mit Personal Training wird Ihre Motivation zum Training ständig aufgefrischt, Ihr Potenzial wird Ihnen bewusst. So trainieren Sie für sich persönlich zielorientiert, präventiv und sehr effektiv. Eine gute Investition in Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Für **Beratung** und **Anmeldung** wenden Sie sich direkt an:

Irina Roos Balanced Golf Conditioning & Wellness Coaching
Offizielles Kompetenzzentrum Gesundes Golfen (GPT)[®] Certified by EAGPT
Wellness Trainerin, Medical Fitness & Personal Trainerin

Telefon: 079 772 41 14

irina.roos@golfconditioning.ch, www.golfconditioning.ch

Freundliche Grüsse
Hotel Waldstätterhof