

A photograph of two Swiss cyclists training on a wooden track. They are wearing red and white jerseys with a white cross on the back, black shorts, and helmets. They are holding hands while riding their bicycles. The background is a blurred wooden track.

Personal Training

Hand in Hand

PERS T

CITY

Personal Training - Hand in Hand

Wer

Unsere Personal Trainer können auf eine langjährige Erfahrung zurückgreifen, sind Experten in unterschiedlichen Fachgebieten, sprechen verschiedene Sprachen, haben das notwendige Einfühlungsvermögen und engagieren sich mit Herz und Seele. Sie haben die Wahl, von welchen Personal Trainer Sie betreut werden wollen.

Warum

Sie geniessen mit dem Personal Training viele Vorteile:

- Sie werden laufend motiviert;
- Sie erhalten viele interessante Informationen über den Körper, die Psyche und das Training;
- Sie haben stets die Sicherheit, exakt und korrekt zu trainieren;
- Sie profitieren von einer grossen, abwechslungsreichen Auswahl an Übungen, welche situativ Ihren persönlichen Umständen angepasst werden;

- Sie haben stets einen persönlichen Ansprech- und Trainingspartner;
- Sie fühlen sich gut aufgehoben und trainieren mit Freude.

Was

Sie sagen uns, was wir in Ihr Training integrieren. Wir bieten Ihnen eine Vielfalt an Möglichkeiten. Mit Ihnen zusammen können wir:

- eine Standortbestimmung (Gesundheitszustand, Fitness-Level) durchführen;
- Ihre Bedürfnisse erkennen und Ihre Ziele festlegen;
- den Weg zu Ihren Zielen, die Meilensteine und die Termine planen;
- die passenden Übungseinheiten zusammenstellen;
- den geeigneten Rhythmus von Training und Entspannung finden;
- das Bewegungstraining mit Empfehlungen für die Bereiche Ernährung, Psychologie, Medizin, Physiotherapie und Erholung ergänzen.

Wann

Vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung – und auf besonderen Wunsch auch vorher und nachher. Sie bestimmen, wann Sie trainieren wollen.

Wo

Wir betreuen Sie gerne am Ort Ihrer Wahl – in der Natur, bei Ihnen zu Hause, an Ihrem Arbeitsplatz, in Ihrem Hotel, in unserem Fitness Center. Sie entscheiden, wo Sie trainieren wollen.

Wie

Wir arbeiten als Partner zusammen – beide Seiten investieren Zeit, Kraft und Motivation. Während Sie den Willen mitbringen, Ihren Lebensstil zu verändern und sich für Ihre Gesundheit einzusetzen, kümmern wir uns darum, wie Sie Ihre Ziele erreichen.