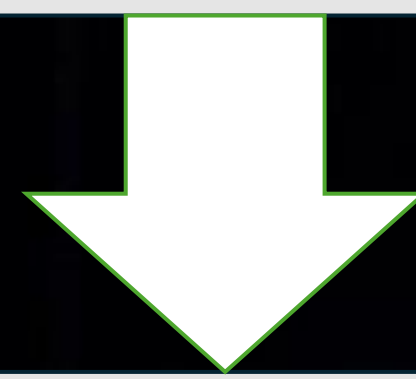


Betreuungskonzept

STEP 1
Inkludiert*

Einführungstraining - dein optimaler Start begleitet von Profis!

- Ausführliche Anamnese
- Zielerfassung und Trainingsplanung
- Erstellung individueller Trainingsplan
- Erlernen der Übungen, Sicherstellung korrekte Ausführung / Technik



STEP 2
Inkludiert*

2 Premium Trainingspläne bzw. Anpassungen pro Jahr

- Der Trainingsplan wird auf die aktuellen Bedürfnisse, Ziele und Fortschritte angepasst, unter Berücksichtigung von neuen Zielen, körperlichen Veränderungen, veränderten Lebenssituationen, Verletzungen etc.
- Sicherstellung der korrekten Technik sowie Balance zwischen Trainingsintensität und Regeneration.
- Einführung neuer Übungen und Intensitäten, sowie Planung von Periodisierungen, um kontinuierliche Fortschritte zu erzielen und Plateaus zu verhindern/überwinden

Inkludiert*

Zusätzlicher Premium Trainingsplan od. Personaltraining (60min)

-
Noch engmaschiger begleitet werden mit ergänzenden Coaching-Terminen!
Für Mitglieder: 50.-

Gruppentraining

Wöchentliche Kurse in Kleingruppen – erlerne und entdecke neue Trainingsarten und Übungen, stets angeleitet von erfahrenen KursleiterInnen

+

Trainingsfläche

Korrekturen und Fragen klären zu Betreuungszeiten

Ernährung, Mental- training, Massage

-
Ergänzende, weiterführende Services. Gerne erzählen wir dir persönlich mehr zu diesen Möglichkeiten!

* In deiner GIGANTE Mitgliedschaft enthaltener Premium-Service.
Mehr zu den Gruppentrainings auf gigantegym.ch/groupkurse