



Premium Zusatzangebote

Personal Training / Trainingsplan – 60min

Einführung + 2 Premium Trainingspläne pro Jahr sind im GIGANTE ABO enthalten als Service

-

Jeder zusätzliche Plan:

~~120.-~~ 50.- für GIGANTE Mitglieder (Exklusivrabatt)

-

120.- für Externe ohne Abo

Verfügbare Coaches: Nadine, Jessy, Sander, Mara, Lena
Anmeldung via info@gigantegym.ch oder per Telefon, mit
Benennung des gewünschten Coaches.

Premium Zusatzangebote



Ernährungsberatung / Coaching

- Individuelles, langfristiges Ernährungskonzept
- An Ziele, Bedürfnisse, Körper und Alltag angepasst
- Gesundes und entspanntes Verhältnis zum Körper aufbauen
- Selbstbewusstsein und Wirkung nach außen verbessern
- Hintergründe und Zusammenhänge verstehen

Verfügbare Coaches: Nadine (Ernährungstherapeutin/beraterin),
Jessy (Ernährungstrainerin), Lena (Ernährungstrainerin)
Anmeldung: info@gigantegym.ch direkt mit Benennung des
gewünschten Coaches.

150.-, ca. 60-90min plus individuelle Nachbegleitung

Mentaltraining – 60min

- Stress und Blockaden abbauen
- Selbstbewusstsein nachhaltig stärken
- Innere Klarheit und Fokus gewinnen
- Motivation und Resilienz gezielt aufbauen

Verfügbare Coaches: Sander
Anmeldung direkt 079 636 98 27

120.-

Premium Zusatzangebote



MASSAGE

Susanne Moser (Kirchberg)

Bei GIGANTE GYM Kirchberg kannst du deine Seele baumeln lassen - Susanne bietet direkt im Center eine grosse Auswahl an Massagen und Therapien an. GIGANTE Mitglieder profitieren von einem vergünstigten Preis (Preis rechts). Für Preise Wirbelrichten nach Dorn/10er Karten bitte anfragen.

Termine: 079 513 67 74

www.susante.com

Klassische Ganzkörpermassage

Klassische Teilmassage

Fussreflexzonen Massage

Warm ÖL Massage

Hot Stone Massage

Teens Massage

u.v.m

Mehr dazu: gigantegym.ch → more → Massage

Mentaltraining Seminare

Wöchentliche Seminare mit Sander Popp
Zusatzangebot immer am MI, 19:15-20:15

Unsere neue Seminarreihe behandelt jede Woche ein anderes, spannendes Thema, um dir die Basics im Bereich Mentaltraining näherzubringen. 10 verschiedene Kursthemen werden im zehnwöchigen Turnus angeboten – so kannst du jederzeit einsteigen oder auch zu einem späteren Zeitpunkt ein verpasstes Seminar nachholen. Du hast die Möglichkeit, die ganze Reihe zu besuchen, oder natürlich auch nur einzelne, für dich relevante Themen herauszupicken. Anmeldung via Website (Kurse), jeweiliges Thema aufgeführt beim Buchungsdatum.

Infoveranstaltungen

An zwei Tagen wird Sander ein Schnupperseminar veranstalten. Dort kannst du dich informieren über den genauen Ablauf und siehst, was dich erwartet in den Seminarreihen, welche dann ab dem 13.11.24 starten. Die Schnupperseminare können kostenfrei besucht werden, die regulären Seminare ab dem 13.11 kosten pro Lektion 20 Franken.

30.10.24 19:15-20:15

+

06.11.24 19:15-20:15

Beide Daten mit dem Thema „Die Macht der Gedanken: Wie mentale Gesundheit unser Leben beeinflusst“

Anmeldung über das Buchungstool auf der Website oder APP (Kurse)



Mentaltraining Seminare

Wöchentliche Seminare mit Sander Popp
Zusatzangebot immer am MI, 19:15-20:15

Unsere neue Seminarreihe behandelt jede Woche ein anderes, spannendes Thema, um dir die Basics im Bereich Mentaltraining näherzubringen. 10 verschiedene Kursthemen werden im zehnwöchigen Turnus angeboten – so kannst du jederzeit einsteigen oder auch zu einem späteren Zeitpunkt ein verpasstes Seminar nachholen. Du hast die Möglichkeit, die ganze Reihe zu besuchen, oder natürlich auch nur einzelne, für dich relevante Themen herauszupicken. Anmeldung via Website (Kurse), jeweiliges Thema aufgeführt beim Buchungsdatum.

Themen

SEMINAR 1 "Innere Ruhe finden: Strategien gegen Stress und Überlastung"

SEMINAR 2 "Emotionen verstehen: Wie du deine Gefühle lenken kannst"

SEMINAR 3 "Resilienz stärken: Wie du in schwierigen Zeiten mental stark bleibst"

SEMINAR 4 "Die Macht der Achtsamkeit: Wie du im Hier und Jetzt lebst"

SEMINAR 5 "Positive Psychologie: Mehr Lebensfreude durch kleine Veränderungen"

SEMINAR 6 "Selbstfürsorge: Wie du dich selbst an erste Stelle setzt, ohne egoistisch zu sein. Wie man Selbstfürsorge in den Alltag integriert, ohne sich dabei schuldig zu fühlen."

SEMINAR 7 "Burnout vorbeugen: Warnsignale erkennen und gegensteuern"

SEMINAR 8 "Mentale Fitness: Gehirntraining für mehr Fokus und Klarheit"

SEMINAR 9 "Erfolgreich Grenzen setzen: Wie du Nein sagst, ohne dich schlecht zu fühlen"

SEMINAR 10 "Schlaf und Erholung: Warum guter Schlaf entscheidend für deine mentale Gesundheit ist"

Kosten: 20.-/Seminar (Barzahlung/Twint direkt bei Sander im Seminar)



Vielfältiges Hallentraining Zusatzangebot mit Lena

Wöchentlich mit Lena
DO, 19:30-21:00

Darum geht's:

Aufbau: Bis 20:00 Uhr Konditionsteil (Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer); bis 21:00 Uhr Kraftteil

Durchführungsort: Turnhalle Feldbrunnen (Schulstrasse 1, 4532 Feldbrunnen-St. Niklaus); Parkplätze werden zur Verfügung gestellt

Exklusiver Preis für GiganteGym-Mitglieder (Zusatzangebot):
Bis 31.12.2024 kostenfrei für GIGANTE Mitglieder (Kennenlernphase),
danach 5.- pro Stunde, direkt zahlbar vor Ort bei Lena

Trainingsinhalt: Deine konditionelle Leistungsfähigkeit wird mit Fokus auf Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Mit vielfältigem Equipment wie Hanteln, Bällen, Widerstandsbändern und vielem mehr gestalten wir abwechslungsreiche Einheiten, die Spaß machen und effektiv sind. Trainiere mit einer motivierenden Gruppe und erlebe, wie du in allen Bereichen fitter wirst.