



Fitness- und Gesundheitstrainerin



Fitnessangebot

Als diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin freut es mich, Ihre Ansprechpartnerin in Sachen Sport und Gesundheit im Hotel Melanie zu sein.

Ihre Wünsche haben oberste Priorität! Sehen Sie somit das nachstehende Programm als Vorschlag. Wir finden in einem persönlichen Gespräch die für Sie passende „aktive Auszeit“.

Die angegebenen Preise gelten pro Einheit unabhängig von der Sportleranzahl.

1) Training an den Geräten / (50 min.)

Sie trainieren gern an den Trainingsgeräten und wollen dabei motiviert werden Ihre Grenzen zu überschreiten? Mit fundiertem Know-how unterstütze ich Sie bei der richtigen Ausübung.

75,00 Euro

2) Oxytraining (60 min.)

Sie möchten während Ihrem Training die wunderbare Salzburger Natur genießen und einen Frischluftkick erhalten?

Speziell nach Ihren Wünschen begleite ich Sie beim Oxytraining entweder bei einem Run durch die Au, motiviere Sie zu einem Intervalltraining oder wir führen Pilatesübungen an einer der wundervollen Saalacher Sandbänke durch.

89,00 Euro

3) Aerobic (50 min.)

Zu motivierender, stimmungsvoller Musik lassen wir die Pfunde schmelzen.

Mit Schwung bekämpfen die Schrittkombinationen die häufigsten Problemzonen. Muskelaufbau in Form von Bauchübungen und Gesäßstraffung bilden den Abschluss der Stunde.

(Besonders gut für Gruppen geeignet)

75,00 Euro

4) Step-Aerobic (60 min.)

Mit Unterstützung des Stepper's bringen wir den Kreislauf auf Hochtouren und sagen den Problemzonen den Kampf an.

Muskelaufbau in Form von Bauchübungen und Gesäßstraffung bilden den Abschluss der Stunde.

(Besonders gut für Gruppen geeignet)

87,00 Euro



Fitness- und Gesundheitstrainerin



5) Luxuspaket – Start

(einmalig – Gesamtdauer ca. 2,5 Stunden inkl. u. a. Auswertungen)

Machen Sie das Hotel Melanie zu Ihrer „Trainings-Basisstation“ und beschreiten Sie mit dem Luxuspaket Ihren Weg zu mehr Wohlbefinden.

Luxuspaket beinhaltet

- Einführungsgespräch
- Ermittlung des Trainingszustandes
- Erstellung eines Trainingsplanes
- Errechnung der Trainingspulsfrequenzen
- Fett- und Muskelmasseanalyse
- Umfangmessungen
- „Vorher – Nachher“ Bilder (nach Wunsch)
- Ernährungsberatung

Nach einem ausgiebigen Test erstelle ich Ihnen einen Trainingsplan, welchen Sie in Fitnesszentren oder in der freien Natur umsetzen können.

375,00 Euro
Bei der „Fortführung“
werden **50,00 Euro** gutgeschrieben.

6) Luxuspaket – Fortführung

Nach dem Start des Luxuspakets ist es sinnvoll dran zu bleiben und in regelmäßigen Abständen Ihre Erfolge zu überprüfen. Bei Ihren regelmäßigen Aufenthalten im Hotel Melanie kann auf die gesunde Ausführung der Übungen geachtet und der Trainingsplan an den steigenden Trainingszustand angepasst werden.

Abgestimmt auf Ihre Aufenthalte im Hotel erstelle ich Ihnen ein individuelles Trainingspaket

Preis auf Anfrage

Wiederholungstäter

Bei der Buchung eines 5er-Blocks erhalten Sie eine Ermäßigung von 5%

Bei der Buchung eines 10er-Blocks erhalten Sie eine Ermäßigung von 10%

Zeiten

Morgensportler: ab 7,30 Uhr

Abendsportler: bis 20,00 Uhr