



Unsere Betreuungsleistungen

Training und Kurse

- Gespräch zur Abklärung des gesundheitlichen Ist-Zustandes mit Protokollierung im Gesundheits-Fragebogen.
- Gespräch zur Abklärung der Trainingsbedürfnisse und Trainingsziele.
- Ständige Betreuung und Überwachung des Trainings.

Zusätzlich bei Trainingsabonnements

- Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit zur individuellen Dosierung des Trainings in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, inkl. Protokollierung und Interpretation.
GRATIS-Probetraining mit Erstellung eines vollständigen und individuellen Trainingsprogramms

als Mitglied: Einführungstraining, **Tests (SpineCheck, Futrex-Körperfettmessung, Ausdauerstest) im Wert von Fr. 165.-- im Abo-Preis inbegriffen**, nach 12 Trainings oder bei Bedarf nach Möglichkeit: Kontrolltraining.

Gültigkeit Trainingsprogramm 3 Monate: stetige Wechsel und Anpassung des Trainingslevels.

- Nach 3 Monaten wiederholt sich das Ganze: erstellen neues Trainingsprogramm und Retests. Insgesamt mindestens 12 begleitete Trainings pro Jahr.
In einem Jahr Tests im Wert von Fr. 495.-- im Abopreis inbegriffen!
- Wiederholung der Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit alle sechs Monate.
- Trainingsberatung und Gestaltung eines den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechenden Trainingsprogramms
- Möglichkeit der schriftlichen Protokollierung der einzelnen Trainings in einem zur Verfügung gestellten Trainingsprotokoll.
- Angemessene individuelle Instruktion und Einführung in das Trainingsprogramm.
- Betreuung durch ausgebildetes Personal (Reha-Trainer und Physiotherapeuten): durchgehend von 08.00 bis 21.00 Uhr. Samstags von 08.00 bis 13.00 Uhr.
- Im Preis inbegriffen: betreuter **Kinderhort**: Montag, Mittwoch, Freitag von 08.30 bis 11.00 Uhr für Kinder ab 3 Monate

Alle oben genannten Betreuungsleistungen sind im Abonnementspreis inbegriffen.