

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Pakete ab
abzügl. SVA Gesundheitshunderter*
Ihre Kosten ab

240 Euro
100 Euro
140 Euro



Personal Pilates Training authentisch – persönlich – spezialisiert

Paket I: Startpaket - Personal Pilates Training

Pauschalpreis: 240 Euro

Dieses Paket richtet sich vor allem an diejenigen, die Pilates kennenlernen wollen und eine individuelle Betreuung einem Gruppentraining vorziehen.

- Erstanamnese; Klärung des Gesundheitszustandes und der bisherigen sportlichen Aktivität sowie Überprüfung der Motorik - Feststellung des Ist-Zustands.
- Gemeinsames definieren persönlicher Ziele.
- Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms.
- Einführung in die Pilates-Methode und Aufbau der 6 key principles.
- 5 Stunden Personal Training auf der Matte, mit Kleingeräten und am Reformer.
- Besprechung der erzielten Erfolge und Planprogramm für weitere Trainings.

Paket II: 10er Block - Personal Pilates Training

Pauschalpreis: 440 Euro

Dieses Paket richtet sich vor allem an diejenigen, die Pilates bereits kennen und ihre Performance bzw. ihr Pilateslevel verbessern wollen.

- Erstanamnese; Klärung des Gesundheitszustandes und der bisherigen sportlichen Aktivität sowie Überprüfung der Motorik - Feststellung des Ist-Zustands.
- Gemeinsames definieren persönlicher Ziele.
- Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms.
- Festigung der 6 key principles.
- 10 Stunden Personal Training auf der Matte, mit Kleingeräten und am Reformer.
- Besprechung der erzielten Erfolge und Erweiterung des Trainingsprogramms.

Paket III: Pilates nach der Schwangerschaft

Pauschalpreis: 440 Euro

Dieses Paket richtet sich an alle Mütter die nach der Geburt wieder fit werden wollen. Das Training bietet ihrem Körper einen sanften Weg um wieder Stärke zu erlangen. Auch bei Nabelbruch oder Rektusdiastase ist Pilates eine ideale Trainingsmethode um Beschwerdefrei zu werden.

- Erstanamnese; Klärung des Gesundheitszustandes sowie Überprüfung der Motorik - Feststellung des Ist-Zustands.
- Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms, das langsam gesteigert wird um dem Körper wieder Kraft zu geben.
- Regeneration und Festigung der in der Schwangerschaft beanspruchten Muskeln und Gelenke (u.a. Beckenboden, Muskulatur um die Lendenwirbelsäule, oberer Rücken)
- 10 Stunden Personal Training auf der Matte, mit Kleingeräten und am Reformer.
- Besprechung der erzielten Erfolge und Erweiterung des Trainingsprogramms.



Mag. Brita Steiner

Authentic Pilates™ Trainerin, nach der Authentic Pilates Methode von Joseph H. Pilates, zertifiziert durch das Authentic Pilates™ Teacher Certification Program, in Wien.

Nähere Infos unter www.authenticpilates-wien.at/ueber-mich

Kontakt:

Mag. Brita Steiner
authentic Pilates Wien
1170 Wien

Dr. Josef Resch-Platz 15A/19

0699 1702 69 36

www.authenticpilates-wien.at

* Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitsrunderter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!