



Fitnessstraining
und Personaltraining

wirksam
ohne Neben-
wirkungen



FÜR BEWEGENDE MOMENTE

Gezielte körperliche Aktivität ist ein Ventil, um die steigenden Belastungen und Ansprüche privat und im Beruf abzubauen. Schon niedrige Intensität kann Grosses bewirken. Sie wählen, ob Sie mehrheitlich selbständig trainieren wollen oder zusammen mit Ihrem Personaltrainer.

4-SÄULEN-PRINZIP

So oder so: Unser 4-Säulen-Prinzip basiert auf Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Je nach Zielsetzung gewichten wir den einen oder den anderen Punkt stärker. Auf Wunsch ermitteln wir die jeweiligen Ausgangs- und Zwischenwerte mittels Leistungsdiagnostik. Die Resultate zeigen, was unsere Trainingsteilnehmende rasch selber spüren: Gezielte und geplante Bewegung wirkt, sie fühlen sich einfach besser.

LANGJÄHRIGE SPORTERFABRUNG

Wir sind ausgebildete Physio- und Bewegungstherapeuten mit Zusatzausbildung in Sportphysiotherapie. Dank unserer eigenen langjährigen Sporterfahrung bringen wir beste Voraussetzungen mit, Hilfesuchende als Trainer zu unterstützen.

FITNESS

Zusammen erarbeiten wir ihre Trainingsziele und stellen ein individuelles Trainingsprogramm zusammen. Regelmässige Kontrollen sichern einen effizienten Trainingsablauf. Etappenziele steigern die Motivation und betonen die Fortschritte. Unser Trainingsraum mit topmodernen Geräten und Hilfsmitteln steht 7 Tage die Woche zur Verfügung, gut erreichbar direkt beim Bahnhof Amriswil. Bequem nutzen Trainierende unsere Infrastruktur (Umkleideraum, Duschen).

PERSONALTRAINING

Sie wünschen mehr individuelle Begleitung auch während Ihrer Trainingseinheiten, dann stehen Ihnen unsere Fachcoaches zur Seite. Sie profitieren von den gezielten Hilfestellungen und Anweisungen, damit Sie garantiert ohne Nebenwirkungen das Ziel erreichen. Wir begleiten Sie, geben Tipps und sind Trainingspartner, denn zusammen trainieren macht doppelt Spass.



ÖFFNUNGSZEITEN

Trainingsraum

365 Tage von 06.00 bis 22.00 Uhr

PREISE

Preise Fitnesstraining

Für 3 Monate CHF 250.–

Für 6 Monate CHF 400.–

Für 12 Monate CHF 650.–

Inklusive Einführung/Instruktion sowie Trainingskontrollen, bzw. -anpassungen alle 3 Monate nach Terminvereinbarung

Preise Personal Training Trainingseinheit 60 Minuten

1 Person CHF 120.–

2 Personen CHF 70.– (pro Person)

ab 3 Personen CHF 50.– (pro Person)

Weitere Informationen:
www.part-amriswil.ch

Nordstrasse 7
CH 8580 Amriswil
Telefon 071 411 69 39

info@part-amriswil.ch
www.part-amriswil.ch

