

PREISE:

Tages-Karte	15,00 €*
Wochenend-Karte (Fr-So)	25,00 €*
Wochen-Karte (Mo-So)	45,00 €*

*Nur gültig mit Gästekarte

Personal Training

Ein persönliches, auf die eigenen Wünsche und Anliegen abgestimmtes 1:1 Training, welches unter ausgebildeter Aufsicht zu mehr Effektivität und schnellerem Ziel führt.

30 Min./39,00 € **60 Min./59,00 €**

Persönliches Trainingskonzept für Zuhause

Ein individuelles Trainingskonzept hilft, erlernten Übungen und Vorschläge Zuhause selbständig umsetzen zu können.

60 Min./59,00 €

Gesundheits- und/oder Ernährungsberatung

Fundiertes Wissen über die Gesundheit und Ernährung können in einem Coaching Gespräch auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

90 Min./89,00 €

Leistungsdiagnostik inkl. Trainingsempfehlung

Die Leistungsdiagnostik mittels Laktatbestimmung ist die Grundvoraussetzung für ein effektives und gesundes Herz-Kreislauftraining.

60 Min./99,00 €

Medizinische Rückenanalyse und Beratung

Eine ausführliche Anamnese sowie eine zeitintensive diagnostische Untersuchung, sind die Vorlage für ein individuelles Rückenprogramm.

90 Min./99,00 €

Kurse im medius

Teilnahme ohne Voranmeldung. Rücken Fit, Yoga, FeetUp®, Pilates, Functional Training, Athletic Training, Spinning und vieles mehr.

Aktueller Kursplan unter www.medius-fitness.de

medius
DEIN GESUNDHEITS-
PROGRAMM
bei jedem Wetter!

Medien aus. medius an. Zeit für Dich.

Fitness & Kurse | Gesundheitscoaching | E-MTB-Bike Verleih & Touren

www.medius-fitness.de



offizielles Trainingspartner des Deutschen Skiverbands
medius
medizinische fitness