

## PREISE:

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

\*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](http://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](http://www.medius-fitness.de)



offizielles Trainingspartner des Deutschen Skiverbands  
**medius**  
medizinische fitness