



# MEDICAL FITNESS

Auf unserer modern ausgestatteten Trainingsfläche haben Sie die Möglichkeit, aktiv etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun. Unser Medical Fitness-Team steht Ihnen während Ihres Trainings beratend zur Seite. Erfahrene Sportwissenschaftler, Ernährungsberater und Psychologen begleiten und unterstützen Sie dabei Ihre Gesundheitsziele zu erreichen.

## Training & Coaching

Jedes Personaltraining oder GesundKunft® Coaching enthält zu Beginn eine kurze Anamnese, um auf Ihre individuellen Zielsetzungen und mögliche Einschränkungen eingehen zu können.

### Personaltraining

30 MIN / 65 EUR

Individuell - Zielorientiert - Nachhaltig

### Yoga

Einzel | 45 MIN / 98 EUR

Duo | 45 MIN / 65 EUR p. P.

Ganzheitlich - Stärkend - Regulierend

### Pilates

Einzel | 45 MIN / 98 EUR

Duo | 45 MIN / 65 EUR p.P.

Kräftigend - Aktivierend - Zentrierend

### EMS (Elektrische Muskelstimulation)

60 MIN / 140 EUR\*

30 MIN / 70 EUR\*\*

Intensiv - Effektiv - Innovativ

\* Inklusive Einweisung und Unterkleidung

\*\* Weitere Trainings

### GesundKunft® Coaching

#### Bewegung

45 MIN / 105 EUR

Coaching zur Verbesserung Ihrer Bewegungsgewohnheiten und Minimierung von gesundheitlichen Risikofaktoren

### GesundKunft® Coaching

#### Ernährung (auf Anfrage)

60 MIN / 140 EUR

Tipps und personalisierte Empfehlungen für eine gesunde Ernährung und Lebensweise

### GesundKunft® Coaching

#### Mentale Gesundheit (auf Anfrage)

60 MIN / 140 EUR

Entwicklung mentaler Strategien und Übungen zu Stressmanagement und Resilienz.