



INDIVIDUELLE EXTRAS

Personal Coaching

Unsere Fitness- und Entspannungsexperten gehen in dieser Einheit ganz individuell auf Ihre Trainingswünsche ein. Egal ob eine private Yoga-Stunde, ein schweißtreibendes Functional Training oder eine geführte Entspannungseinheit.

1 Einheit (50 Min.) € 99,-

1 Einheit für 2 Personen (50 Min.) € 149,-

Power Plate

Ein zeitsparendes und kompaktes Ganzkörper-Workout, das mit Hilfe von Vibrationen durch verschiedene Frequenzen und Amplituden für ein schnelles und sehr effektives Training sorgt.

1 Einheit (20 Min.) € 39,-

Schumann 3D-Platte

Ein hochwertiges Gerät, das vor allem zur Regeneration eingesetzt wird. Im Stehen, Sitzen oder Liegen werden verschiedene Übungen erarbeitet, die ganz auf den Gast abgestimmt sind. Von verspannten Muskeln bis hin zur Arthrose-Erkrankung können dank der Schumann-Frequenz Erfolge erreicht werden.

1 Einheit (20 Min.) € 39,-

Ernährungs Coaching

In unserer individuellen Ernährungsberatung streben wir gemeinsam nach Ihren persönlichen Zielen und Bedürfnissen. Durch maßgeschneiderte Beratung und Unterstützung möchten wir eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Ernährungsgewohnheiten erreichen. Wir analysieren Ihre aktuelle Ernährung, entwickeln angepasste Ernährungspläne sowie wertvolle Tipps und Ratschläge um Ihre Gesundheitsziele zu verwirklichen.

1 Einheit (50 Min.) € 99,-