

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA



Kopp-fit, PERSONALTRAINING mit KICK

Das hochwertige Personal Training umfasst ein sehr breites Angebot, wie zB allgemeine Fitness, gesund Abnehmen, Boxen/Kickboxen, Lauftraining, Krafttraining, Beweglichkeit, etc.

Anbieterqualifikation: Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer, Staatl. geprüfter Kickboxtrainer, EMS-Trainer, Selbständiger Personal Trainer und Kampfsportlehrer seit 2013

Paket ab	379,00 Eur
abzügl. SVA Gesundheitshunderter*	-100,00 Eur
Ihre Kosten ab	279,00 Eur



Fitness- und Gesundheitstraining 790,00 Eur

Das Personal Training ist speziell auf die Wünsche, Ziele und Bedürfnisse der Klienten zugeschnitten. Es erfolgt zeitlich flexibel und ist nicht ortsgebunden. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten (Kettlebells, Therabänder, etc). Zusätzlich erhalten die Klienten wertvolle Tipps und Ratschläge für einen gesunden und sportlichen Lebensstil, Ernährung und Trainingsplanung.

Zielgruppe:

- › Männer und Frauen
- › von 18 – 60 Jahren,
- › die gerne fitter und gesünder leben wollen.
- › Für jeden Leistungsstand geeignet.

Leistungen:

- › 11 Einheiten à 60 Minuten
- › Beratungsgespräch / Anamnese
- › Körperanalyse mit spezieller Waage
- › Geführtes Einzeltraining
- › Eigener Trainingsplan Benützung von Trainingshilfsmitteln

Effekte:

- › Muskelaufbau
- › Abnehmen
- › Ausdauer
- › Koordination
- › Beweglichkeit

Orte:

- › Trainingsraum Imst, in freier Natur oder bei Klienten zu Hause
- › ab Imst zzgl. Fahrtkosten von € 0,50/km

Lauftraining

379,00 Eur

Bei diesem Training erlernen die Klienten alle praktischen und theoretischen Grundlagen für den Laufsport. Am Anfang erfolgt ein Aufwärmen inkl. Stretching. Anschließend wird das Lauf-ABC erlernt (gesunde, gelenkschonende und ökonomische Lauftechnik). In weiterer Folge wird ein Waldlauf absolviert, der mit einem Cooldown abschließt. Zusätzlich erhält der Teilnehmer umfangreiche Tipps und Ratschläge zu den richtigen Laufschuhen, Pulsfrequenz, Sportgetränk und Ernährung, sowie Trainingsplanung.

Zielgruppe:

- › Männer und Frauen
- › von 18 – 60 Jahren,
- › die gerne mit dem Laufsport beginnen möchten.
- › Oder für Personen, die bereits Läufer sind und diverse Probleme haben und sich verbessern möchten.
- › Für jeden Leistungsstand geeignet.

Leistungen:

- › 5 Einheiten á 60 Minuten
- › Beratungsgespräch / Anamnese

- › Körperanalyse mit spezieller Waage
- › Geführtes Einzeltraining
- › Eigener Trainingsplan

Effekte:

- › Gesunder Laufstil
- › Ausdauer
- › Muskelaufbau
- › Koordination

Ort:

- › Trainingsraum Imst oder bei Klienten zu Hause
- › ab Imst zzgl. Fahrtkosten von € 0,50/km

Mobiles EMS-Training

590,00 Eur

Das EMS (Elektromuskelstimulanz) Training ist die effektivste Form des Ganzkörpertrainings. Durch verschiedene Elektroimpulse wird die Effektivität des regulären Trainings um ein vielfaches gesteigert und das in nur 20 Minuten Trainingszeit! Mit den kabellosen Anzügen kann Krafttraining, Ausdauertraining, Fettverbrennung, Regeneration und Stoffwechsel trainiert werden. Da keine zusätzlichen Trainingsgeräte oder Gewichte benötigt werden ist das Training sehr Gelenk schonend. Daher ist es auch sehr gut geeignet für den Aufbau nach einer Verletzung / Operation oder bei Rückenbeschwerden.

Zielgruppe:

- › Männer und Frauen
- › von 18 – 60 Jahren,
- › die wenig Zeit für Sport haben und trotzdem fit und gesund leben wollen.
- › Für jeden Leistungsstand geeignet.

Leistungen:

- › 11 Einheiten á 35 Minuten
- › Beratungsgespräch / Anamnese
- › Körperanalyse mit spezieller Waage
- › Geführtes Einzeltraining
- › Leihanzug für die Trainingseinheit

Effekte:

- › Abnehmen
- › Muskelaufbau
- › Ausdauer
- › Entspannung

Ort:

- › Trainingsraum Imst oder bei Klienten zu Hause
- › ab Imst zzgl. Fahrtkosten von € 0,50/km

Kopp-fit, PERSONALTRAINING mit KICK - Christina Kopp

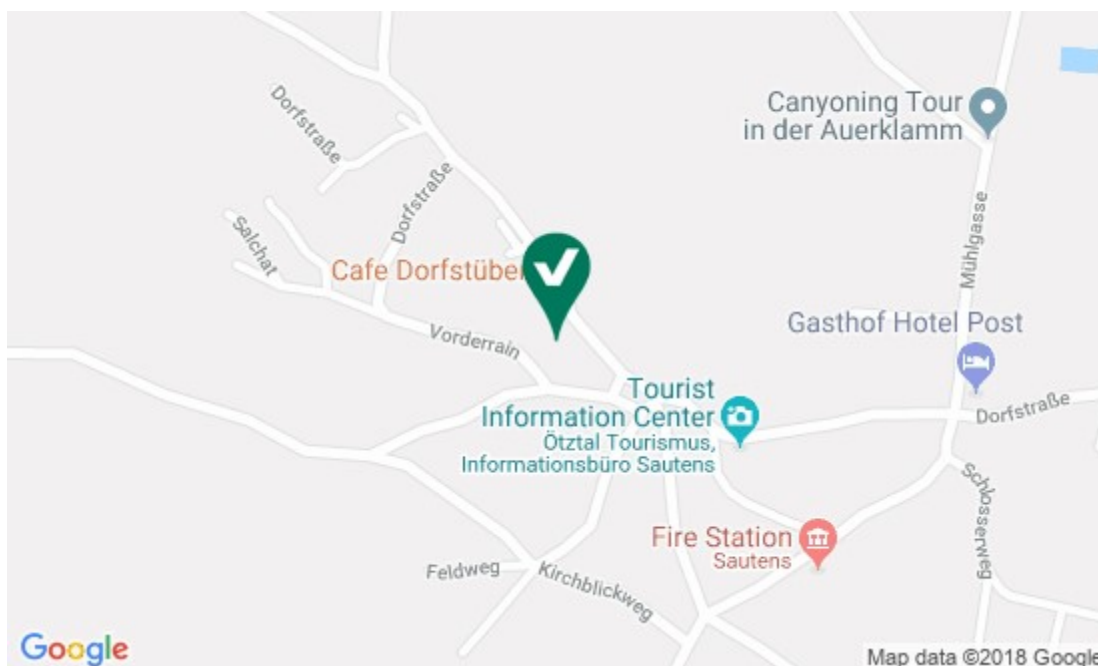
✉ christian@kopp-fit.at,

Tel: 0664 12 12 961

6432 Sautens

Dorfstraße 63

Web-Adresse: www.kopp-fit.at



>> Alle Programme von "Kopp-fit, PERSONALTRAINING mit KICK" anzeigen.

*) Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA

Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!
Benutzen Sie für Ihren Antrag bitte [unser Antragsformular](#).

SVA-Kooperations-Partner-Nr: P-5125