

AEROFIT®-Startpaket

Das Startpaket hat einen Wert von 99,00 € und beinhaltet folgende Leistungen:

I. Fitness- und Gesundheits-Check

Individuelle Anamnese mit persönlicher Beratung (siehe Anamnesebogen), auf Wunsch mit Blutdruckmessung.



II. 2 Personal-Trainer-Stunden / Technikstunden

Erstellung eines individuellen Trainingsplans nach den persönlichen Zielen und körperlichen Voraussetzungen bzw. Technikstunden für den Kursbereich.



III. 1 InBody®-Körperanalyse

Messung des Körperfett-, der Muskelmasse- und des Körperwasseranteils sowie des Protein- und Mineralhaushalts. Ermittlung des Body-Maß-Index (BMI) und des Grundumsatzes.



IV. 1 Shaker inklusive 1 Fitness-Shake

Egal ob du dich gesund ernähren, ob du abnehmen, Muskeln aufbauen oder einfach nur deine Vitalität erhöhen willst, ein Eiweiß-Shake kann dich beim Erreichen deiner Ziele unterstützen.



V. 1 Aerofit® Trinkflasche

Da ausreichende Flüssigkeitszufuhr während des Trainings sehr wichtig ist, kannst du bei uns eine preisgünstige Getränke-Flat dazu buchen.



VI. 1 eGYM-Probetraining

Entdecke das smarte Trainingskonzept.



VII. 1 Galileo®-Vibrationstraining

Teste die Effektivität der patentierten, seitenalternierenden Vibrationsplattform.

