



Beweglichkeit mentale Stärke

Kraft Stabilität

Ausdauer Achtsamkeit

Ü 50

Jetzt erst recht

denn eine gute Gesamtfitness ist die Grundlage für eine energiegeliche Lebens- und Arbeitsweise

Trainingsform:

in Gruppen (ab 3 Personen) oder Einzeln

Trainingsziel:

Aufbau, Förderung, Erhaltung von umfassender Gesamtfitness

Trainingsort:

mb Trainingsraum
Sonnenstrasse 4a
9200 Gossau

Trainingszeit:

Gruppe ⇒ Dienstag-Abend 19:00 – 20:30
Einzeln ⇒ nach Abmachung

Honorar:

Gruppe ⇒ abhängig von Gruppengrösse
 ⇒ ab 3 Personen Fr. 20.—/Stunde
Einzeln ⇒ ab Fr. 115.—/Stunde
 ⇒ je nach Abo-Angebot
ab 2 Personen ⇒ ab 125.— /Stunde
(max. 4 Personen)

Trainingsstart:

ab 15. Juni 2019

Trainingsleitung:

Rolf Jud Trainer/Psychologe/Psychotherapeut
rolf.jud@mb-personaltraining.ch
079 623 12 85