Du möchtest…

…dich weiter in Form halten?

…dich wieder in Form bringen?

…wieder Motivation finden?

…gezielt Deine Wünsche oder Probleme angehen?

…einen auf Dich angepassten Trainingsplan?

Dann ist dieses Programm genau richtig für Dich!

max Rücken

- ✓ 2 x Rückencheck mit medimouse inkl. Auswertung
- ✓ Individuelles Programm fürs Training zu Hause

Fr. 59.-

oder

- ✓ 8 Wochen Betreuung durchs max Team
- ✓ 3 x Körperzusammensetzungsanalyse
- ✓ Individueller Trainingsplan für zu Hause
- ✓ Online Beratung via Zoom
- ✓ Persönlicher Trainer
- ✓ Zoom Trainings

ab Fr. 159.-

Trotz Schliessung sind wir gerne für Dich da. Bei diesem Programm unterstützen wir Dich regelmässig mit Tipps und Hilfe beim oder fürs Training. Je nach Ziel und Wunsch stellen wir Dir deinen Plan zusammen.

Basierend auf eine Messung (Körperfettanalyse) erhältst Du unsere Bemerkungen und Pläne für Dich zusammengestellt nach Hause. Beim Rückenprogramm, wird eine medimouse-Messung durchgeführt. Bei dieser wird die Wirbelsäule analysiert und Probleme durch die Analyse erkannt. Die kompetenten Trainerinnen und Trainer des maxfit, werten je nach Programm die Daten für Dich aus und Du erhältst alles direkt zu Dir nach Hause geschickt. Starttermin und allfällige Testings werden individuell vereinbart und besprochen. Aufgrund der aktuellen Situation, wird die Betreuung hauptsächlich via Zoom, Telefon und Email stattfinden. **STARTE DURCH!**

Kursempfehlung nach Absprache und Ziel

Das „Packet“ kann individuell auf Dich angepasst werden, melde Dich bei uns.