



HOTEL KURHAUS
AM SARNERSEE



Personal Training im Hotel Kurhaus

Individuell. Ganzheitlich. Persönlich.

begleitet von:

Petra Kramer

Personal Trainer

Ivo Berchtold

Personal Trainer



HOTEL KURHAUS
AM SARNERSEE

Angebot

Personal Training (60 Minuten)

CHF 130.–

Mögliche Inhalte:

- Yoga
- Entspannungstechniken
- Mobilisation und Beweglichkeit
- Meditation und Achtsamkeit
- Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining
- Starke Mitte (Rumpfstabilität)
- Richtiges Atmen und Atemschulung
- Gehtraining und sicheres Gehen
- Einfache Alltagsbewegungen

Jede Einheit wird individuell auf Ihre persönlichen Wünsche, gesundheitlichen Voraussetzungen und Ziele abgestimmt.

**Gönnen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden
– wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg.**

Buchbar über unseren Empfang:

info@kurhaus-sarnersee.ch

Tel. 041 666 74 66

erholsam
ausgewogen
bewegt