

Personal Training

Privat Unterricht, Personal Training?

Privat Unterricht und Personal Training ist grundsätzlich dasselbe.

In den 80er Jahre kam das Personal Training in den USA auf. Anfangs nutzten es hauptsächlich Stars und Wirtschaftsgrößen, doch schon bald gönnten sich gesundheitsbewusste Frauen, gestresste Geschäftsmänner einen Personal Trainer für Freizeit- Sport wie auch für Kampfkunst und Selbstverteidigung. Einen Personal Protect Trainer, der sie motiviert, anfeuert und mit dem sie gemeinsam ein Ziel erreichen. In den 90ern kam dann das Personal Training auch hierzulande auf und wird seither zunehmend populärer.

Tarif Lektionen:

1to1 90 Minuten CHF 120.00

1to2 90 Minuten CHF 100.00

1to3 90 Minuten CHF 80.00

Fahrspesen:

Inklusive bis 15 Minuten Weg

CHF 20.00 bis 30 Minuten Weg

CHF 30.00 bis 60 Minuten Weg

CHF 50.00 bis 120 Minuten Weg