



Personaltraining

«body & mind» mit Sandro Primus

Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. Durch die Schulung beider Aspekte bringen wir Gesundheit, Ausgeglichenheit und Freude in unser Leben.

Ein ausgewogenes Training in den Bereichen Herz-Kreislauf, Kraft und Beweglichkeit bewirken einen gesunden, gestärkten Körper, auch im Alter. Das Personaltraining ermöglicht eine höchst individuelle und bedürfnisgerechte Beratung und stellt sicher, dass ein regelmässiges Programm nachhaltige Erfolge bringt.

Starter Aktion

Um den Einstieg in die Personaltraining Erfahrung leichter zu machen, haben wir ein exklusives Starter Angebot erstellt:

Primus Personaltraining

Schnupperabo: 3er Paket für CHF 400.–
(gilt einmalig für Neukunden)

Ort

Das Personaltraining wird durchgeführt im:

- West Side Fitness, Heinrichstrasse 251, 8005 Zürich
- Personaltraining Daniele Pauli, Seefeldstrasse 108, 8008 Zürich

Anmeldung

Detaillierte Informationen zu «body & mind» finden Sie auf: www.primuspersonaltraining.ch.

Gerne stehe ich Ihnen auch persönlich unter 079 232 05 25 zur Verfügung.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme

Ihr Sandro Primus

Personaltraining Angebot

- Beweglichkeit und Gelenkigkeit » Dehnung und Mobilisation
- Boxtraining » Ganzheitliches Körpertraining, fördert Ausdauer und Fettabbau
- Entspannungs-Massage » Muskelentspannung, Nackenmassage, Ganzkörperdehnen
- Herz-Kreislauf Training » Risikosenkung von Herz-Kreislaufkrankung, Verbesserung der Herzleistung, Steigerung der Ausdauer sowie Fettabbau
- Krafttraining » für Muskelaufbau oder Bodyforming (BBP Bauch Beine Po)
- Pilates » Basic Mat Class
- Rückengymnastik und Rückenschule » Kräftigung und Beweglichkeit, Wissensvermittlung, Schmerzlinderung und Prävention
- Schwangerschaftstraining » Vor und nach der Geburt, Beckenbodentraining
- Yoga » Tibetisches Lu Jong Yoga

Weitere Angebote

- Entspannung (Massage, Dehnen)
- body & mind – Group PT (für Gruppen zwischen 3-6 Personen)
- Mentaltraining (coaching) und Meditation

Angebote body & mind

Personaltraining

Durchführungsorte

Kreis 8 **Personaltraining Daniele Pauli**
Seefeldstrasse 108, 8008 Zürich
oder **Outdoor** am See (Seefeld/Enge)

Kreis 5 **West Side Fitness**
Heinrichstrasse 251, 8005 Zürich

Entspannung (Massage, Dehnen)

Kreis 8 **Personaltraining Daniele Pauli**

Kreis 5 **West Side Fitness**

Mentaltraining/Meditation

Kreis 8 Seefeld, Mühlebachstrasse 46

Group Personaltraining

Outdoor am See (Seefeld/Enge)

Preise (Trainingseinheit 60 Min)

Personaltraining Einzelstunden

CHF 160.– pro Stunde oder 10er Abo
(11. Lektion geschenkt)

Personaltraining Einzelpreise Eintritt

CHF 30.–/10er Abo CHF 250.– Daniele Pauli
CHF 29.–/10er Abo CHF 250.– West Side

Personaltraining Jahresabos

CHF 1'190.– Daniele Pauli
CHF 950.– West Side

Entspannung

CHF 160.– pro Stunde oder 10er Abo
(11. Lektion geschenkt)

Wöchentliches Group PT

CHF 60.- / Pers. mind. 3 Teilnehmer*

Mentaltraining/Meditation

CHF 80.– pro Stunde oder 10er Abo CHF 720.–

* Anmeldetermine auf www.primuspersonaltraining.ch, doodle-link.

Sandro Primus body & mind personaltraining, Dufourstrasse 130, 8008 Zürich

E-Mail: sandroprimus@hotmail.com, Telefon: +41 43 499 08 81, Mobil: +41 79 232 05 25