

go 4 muckis

fitnesstrainings & Sportgeräte

Exklusiv für Mitglieder Ruderverein Alemannia Korneuburg!!

Fitness & Muskel Check + Haltungsanalyse

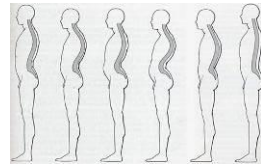
▪ **Fitness Check**

- ✓ Körperimpedanzmessung
- ✓ Körpergewicht, Body Mass Index
- ✓ Muskelmasse-/Körperfettanteil
- ✓ viszerales Fett, Grundumsatz
- ✓ Abmessung Körperumfänge
- ✓ Analyse und Auswertung

Kombi-
angebot
€ 49,-



BMI < 18,5	Untergewicht
BMI = 18,5 - 25	Normalgewicht
BMI = 25 - 30	Übergewicht
BMI > 30	Adipositas



▪ **+ Muskel Check**

- ✓ Ganzkörper Muskelfunktionstest
- ✓ Muskelkraftfähigkeit
- ✓ Muskeldehnfähigkeit
- ✓ Analyse & Trainingsempfehlung

▪ **+ Haltungs Check**

- ✓ Gesamthaltung
- ✓ Rückenform
- ✓ Test Kraft u. Beweglichkeit
- ✓ Beinachsen, Fußform
- ✓ Trainingsempfehlung

Preis: Preis ist für 1 Person, Endkundenpreis, gültig bis 06/2018
Dauer: Checkdauer + Besprechung gesamt ca. 90 Minuten
Ort: Trainingsraum Ruderverein Alemannia Korneuburg
Wann: Termin nach Vereinbarung

Kontakt: go4muckis e.U., Susanne Theimer

Web: www.go4muckis.at

Email: theimer.g4m@gmail.com

Mobil: 0699 107 23 268



go 4 muckis

fitnesstrainings & Sportgeräte

Exklusiv für Mitglieder Ruderverein Alemannia Korneuburg!!

Check, Trainingsplan, Personaltraining

▪ **Fitness&Muskel&Haltungs Check € 49,-**

- ✓ Körperimpedanzmessung
- ✓ Muskelfunktionstest
- ✓ Haltungsanalyse
- ✓ Analyse und Auswertung

*Kombi-
Angebot FTP
€ 99,-*

▪ **+Trainingsplan € 29,-**

- ✓ Trainingszielbesprechung
- ✓ Plan für 12 Wochen
- ✓ Trainingsübungsauswahl
- ✓ inkl. Trainingsplananpassung

Planerstellung mit oder ohne Trainingsgeräte für individuelles Training je nach Bedarf: z.B. Muskelaufbau, Körperformung, Fettabbau, Rückentraining, Dehnungstraining, usw.



▪ **+Personaltraining € 29,-**

- ✓ Individuelle Betreuung
- ✓ Fitness Einzelcoaching
- ✓ Übungsanleitung
- ✓ Übungskontrolle

Preis: Preis ist für 1 Person, Endkundenpreis, gültig bis 06/2018
Dauer: Checks ca. 90 Minuten, 1 Personaltraining á 60 Minuten
Ort: Trainingsraum Ruderverein Alemannia Korneuburg
Wann: Termin nach Vereinbarung

Kontakt: go4muckis e.U., Susanne Theimer

Web: www.go4muckis.at

Email: theimer.g4m@gmail.com

Mobil: 0699 107 23 268

