

PERSONAL TRAINING



## Holen Sie mehr aus sich und Ihrem Training heraus

- ▶ Garantierter Trainingserfolg
- ▶ Dauernde Trainingsüberwachung
- ▶ Höchste Trainingsqualität

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

FITNESS  PARK  
MIGROS

# Schneller besser in Form. Nicht nur für Schwarzeneggers.



## Genau das richtige Training für Sie:

- ▶ Sie stellen hohe Qualitätsansprüche an Ihr Fitnesstraining und streben in kurzer Zeit messbare Trainingserfolge an.
- ▶ Sie möchten auf Nummer Sicher gehen, dass Sie beim Training nichts falsch machen.
- ▶ Sie haben des öfteren Schwierigkeiten, sich für das Training zu motivieren.
- ▶ Sie möchten an individuellen «Problem-Zonen» arbeiten, sei es Ihr Rücken, Ihre Figur oder Ihre Kondition.

Für Ihre individuellen Bedürfnisse bieten wir das Personal Training im Fitnesspark als zusätzliche Dienstleistung an.

Eine Lektion dauert 60 Minuten. Während dieser Zeit werden Sie ununterbrochen von Ihrem persönlichen Berater (Personal-Trainer) begleitet.

Realistische Trainingsziele werden klar definiert und durch individuelle Trainings mit dauernder Überwachung sicher erreicht. Durch gezielte Korrekturen und Motivation Ihres Personal-Trainers, der auch als Trainingspartner auftreten kann, ist ein maximaler Trainingserfolg in kürzester Zeit garantiert.

Im Personal Training wird die Trainingsqualität so hoch gehalten, dass Fehl- oder Überbelastungen praktisch ausgeschlossen sind.

- ▶ **Deutsch, Französisch, Englisch, Italienisch, Mandarin ...**  
Unsere Personal-Trainer sprechen viele Sprachen.

## So machen Sie schneller eine gute Figur. Nicht nur für Barbie-Puppen



### Ihre Vorteile des Personal Trainings:

- ▶ Sie werden bei jedem Training optimal betreut.
- ▶ Sie erreichen mess- und sichtbare Trainingserfolge in kurzer Zeit.
- ▶ Dank permanenter Überwachung sind Fehl- oder Überbelastungen praktisch ausgeschlossen.
- ▶ Mit Ihrem Personal-Trainer als Trainingspartnerin oder -partner sind Sie bei jedem Training ausgezeichnet motiviert.

Sie entscheiden sich für mindestens 3–5 Personal Trainings. Ihr Personal-Trainer kann sich in dieser Zeit optimal auf Sie einstellen, so dass Sie grösstmöglichen Nutzen haben.

Natürlich kann ein Personal Training auch wöchentlich, über Monate oder sogar Jahre stattfinden. Sie entscheiden im persönlichen Gespräch mit Ihrem Personal-Trainer über Umfang und Häufigkeit.

- ▶ **Für Frauen und Männer, für Seniorinnen und Senioren, für Sportskanonen und Bewegungsmuffel, für Gerten- und für Vollschanke: Wir haben garantiert das richtige Personal Training für Sie.**

# Personal Training auch für Sie. Nicht nur für Multimillionäre.



## Guter Rat muss nicht teuer sein:

- ▶ Sie profitieren vom sprichwörtlich guten Preis-Leistungs-Verhältnis der Fitnessparks der Migros.

Lassen Sie sich an der Beratertheke der Fitnessarena unverbindlich beraten. Hier finden Sie auch Steckbriefe unserer Trainerinnen und Trainer mit Angaben über ihre Spezialgebiete und welche Sprachen sie sprechen.

- ▶ **Nur die Besten sind gut genug: Wählen Sie einen von unseren topausgebildeten Personal-Trainern.**

Ihr Personal-Trainer verfügt über mehrjährige praktische Erfahrung im Fitness- und Sportbereich. Sein umfassendes Fachwissen in Fitness- und Trainingslehre inkl. Sportmedizin macht es ihm möglich, ein optimales Training für Sie zusammenzustellen.

Durch seine kompetente Art zu kommunizieren und zu motivieren, macht er jedes Personal Training zu einem Höhepunkt in Ihrem Alltag.

- ▶ **Unsere Personal-Trainer verfügen über eine Grundausbildung in den Bereichen Fitness/Kraft oder Aerobic und besuchten die Zusatzausbildung zum Dipl. Personal-Trainer, oder sie sind Turn- und Sportlehrer ETH/Uni/Maglingen.**

Beachten Sie auch unsere Spezialprospekte:

- ▶ **bodymind-Beratung**
- ▶ **Leistungsdiagnostik medbase**

Am Empfang oder unter [www.fitnessparks.ch/zuerich](http://www.fitnessparks.ch/zuerich)

# Effizienter, motivierter, besser. Ihr Personal Training

## ► Ihr persönlicher Trainer

Sie können es sich aussuchen: grosse Auswahl an Personal-Trainerinnen und -Trainern mit mehrjähriger Praxis im Fitness- und Sportbereich.

## ► Garantierter Trainingserfolg

Ausgezeichnete Motivation dank persönlichem Trainer.

## ► Dauernde Trainingsüberwachung

Trainieren ohne Risiko: Fehl- oder Überbelastungen sind praktisch ausgeschlossen.

## ► Höchste Trainingsqualität

So erreichen Sie Ihre persönlichen Ziele. Viele unserer Personal-Trainerinnen und -Trainer sind Spezialisten auf ihrem Fachgebiet wie zum Beispiel Ausdauer- oder Krafttraining, Rücken etc.

## ► Anmeldung und Beratung

Bitte verlangen Sie an der Beratertheke in der Fitnessarena das Anmeldeformular für Personal Training. Füllen Sie dieses Formular aus, und geben Sie es dem Beratungspersonal ab.

Falls Sie schon wissen, welchen Personal-Trainer Sie buchen möchten, können Sie dies natürlich auf dem Anmeldeformular vermerken. Der Personal-Trainer wird mit Ihnen Kontakt aufnehmen und die Termine vereinbaren. Und schon kann's los gehen!

Die Preise finden Sie auf unserer Preisliste am Empfang oder unter [www.fitnesspark.ch/zuerich](http://www.fitnesspark.ch/zuerich)



# Willkommen



## **Pilates-Reformer – das Personal Training**

Mit diesem speziell für die Pilates-Methode entwickelten Gerät wird individuell an Kraft und Beweglichkeit gearbeitet.

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

### **Fitnesspark Milandia Greifensee**

Im Grossriet 1  
8606 Greifensee

Tel. 044 905 66 36

### **Fitnesspark Münstergasse**

Blaufahnenstrasse 3  
8001 Zürich

Tel. 058 568 81 55

### **Fitnesspark Puls 5**

Giessereistrasse 18  
8005 Zürich

Tel. 044 279 10 13

### **Fitnesspark Regensdorf**

Im Zentrum  
8105 Regensdorf

Tel. 044 871 90 67

### **Fitnesspark Stockerhof**

Dreikönigstrasse 31a  
8002 Zürich

Tel. 044 206 50 55

Montag bis Freitag 8<sup>00</sup>–22<sup>00</sup> Uhr, Samstag und Sonntag 9<sup>00</sup>–20<sup>00</sup> Uhr

**Stockerhof:** Montag bis Freitag 6<sup>30</sup>–22<sup>00</sup> Uhr

**FITNESS**  **PARK**  
**MIGROS**

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)