



„Kümmere dich um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast!“ (Jim Rohn)

Durch das Individualtraining kann ich ein Training für Sie und mit Ihnen gestalten, angepasst an Ihre Ziele, Beschwerden oder persönliche Anliegen!

„one day or day one“

Sie machen den Start und ich helfe Ihnen dran zu bleiben um Ihr Ziel zu erreichen!

1:1 Individualtraining

1x á 50 min	60 €
5er-Block 5x á 50 min	270 €
6 Monate-Block 15x á 50min	789 €
➤ 1. – 8. Woche – 8 Trainings	
➤ 9. – 16. Woche – 4 Trainings	
➤ 17. – 25. Woche – 3 Trainings	
➤ Eingangs- und Ausgangstest	
➤ maßgeschneiderter Trainingsplan für zu Hause	

1:2 Individualtraining

1x á 90 min	130 €
5er-Block 5x á 90 min	590 €
6 Monate-Block 15x á 90min	1660 €
➤ 1. – 8. Woche – 8 Trainings	
➤ 9. – 16. Woche – 4 Trainings	
➤ 17. – 25. Woche – 3 Trainings	
➤ Eingangs- und Ausgangstest für 2 Trainierende	
➤ maßgeschneiderter Trainingsplan für zu Hause für 2 Trainierende	

Sie erhalten auch gerne genauere Informationen:

Anna Hagara, MSc



anna.hagara@golf-fitness.at



+43 676 3720732