

AH PERSONAL TRAINING

Breitensport

Individual
Training



1:1 Individualtraining



1x á 50min



10er Block 10x á 50min



6 Monate: 15x á 50min

- 1. - 8. Woche 8 Trainings
- 9. - 16. Woche 4 Trainings
- 17. - 25. Woche 3 Trainings
- Eingangs- und Ausgangstest
- maßgeschneiderter Trainingsplan für zu Hause

Das Individualtraining ist maßgeschneidert für Sie und angepasst an Ihre Ziele, Beschwerden und persönlichen Anliegen! **one day oder day one** - Sie machen den Start und ich helfe Ihnen dran zu bleiben um Ihr Ziel zu erreichen!

Contact Me at:

anna.hagara@golf-fitness.at

www.golf-fitness.at

+43 676 3720732



ah - Golf Fitness & Sport Therapie