

OSEBNI TRENER - POT V FORMO

- Bi radi oblikovali svoje telo, kot ste si vedno želeli?
- Bi radi shujšali?
- Ste imeli poškodbo in si želite priti nazaj v formo?
- Bi radi postali FIT?
- Bi se radi bolje počutili in imeli več energije?
- Bi želeli postati bolj samozavestni?
- Vam je vaše zdravje pomembno?

Če ste na katero od zgoraj navedenih vprašanj odgovorili z **DA**, ste na pravem mestu. Naše mednarodno licencirano osebje vam bo pripomoglo pri doseganju vaših ciljev in želja. Naročite se na **BREZPLAČNO individualno uro** in ugotovite ali smo zares pravi naslov za vas.

Kaj vam vadba s osebnim trenerjem omogoča:

- znižanje telesne teže,
- spremembo telesne sestave,
- oblikovanje telesa ali specifičnega dela telesa,
- večjo preventivo za zdravje,
- zmanjšanje stresa,
- povečanje obsega gibanja v sklepih,
- boljše počutje in dvig samozavesti,
- odpravo bolečin na različnih mestih hrbtenice,
- znižanje krvnega tlaka.



Za več informacij nas pokličite na **031 801 151** ali na e-mail: info@radost.si
Na zgoraj navedene kontakte se tudi naročite na **BREZPLAČNI POSVET**.



Zdravje in radost



NOVO
V Slovenski Bistrici

Osebno trenerstvo je v svetlobnem razvoju, saj se ljudje vedno bolj zavedajo, da je zdravje in dobra telesna pripravljenost ključ do dobrega počutja in boljšega življenja na vseh področjih. Tega se zavedamo tudi v centru **Zdravje in radost**. Osebno trenerstvo pomeni individualen pristop do posameznika in s tem se zanesljivostjo dosegajo želeni cilji in rezultati, o katerih se pred treningi dogovorita trener in posameznik. Treningi potekajo v centru **Zdravje in radost**, pod strokovnim vodstvom osebnega trenerja, ki je z obsežnim študijem in mednarodnim izpitom pri fitness zvezi profesionalcev pridobil licenco in naziv AFP/NCSF - osebni trener. Ta licenca je priznana s strani Olimpijskega komiteja Slovenije.

NAČIN TRENINGA

Trening je malenkost drugačen kot v fitnessih, saj se le delno uporabljajo fitness naprave. Z osebnim trenerjem se posameznik izogne številnim začetniškim napakam, ki lahko povzročijo trajne poškodbe in zato varno in hitreje napreduje na poti do realno zastavljenih ciljev. Osebni trener nenehno sodeluje z vadečim, spreminja program in tako omogoča hitrejšo in pravilno pot do uresničitve zelenih vadbenih, zdravstvenih, telesnih in drugih ciljev. Meritve se opravljajo enkrat mesečno, za spremljanje napredka.

Osebni trener upošteva Vaše želje, Vaše posebnosti, telesno in zdravstveno stanje ter Vašo dejansko fizično in kondicijsko pripravljenost.

OTROCI IN TRENING - NOVO!

Vadba z osebnim trenerjem je primerna za posameznike vseh starosti od najmlajših do najstarejših. Mit, da otroci ne smejo vaditi je napačen, vendar mora biti vadba primerna. Le tako je otrok lahko v veliki psihofizični prednosti pred sovrstniki.

STAREJŠI IN TRENING

Prav tako je skoraj nujno, da vadijo starejši, saj si s tem omogočijo samostojno življenje čim dalj časa. Z redno telesno aktivnostjo se dvigne tudi mineralna kostna gostota, ki pomembno vpliva na zmanjšanje osteopenije ali osteoporoze, katera prizadene starejšo populacijo, predvsem večino žensk po menopavzi.

Osebno trenerstvo je primerno za vsakogar - od popolnih začetnikov, ki še se niso nikoli v življenju ukvarjali z športom do vrhunskih športnikov. Začetnike naučimo osnovne gibalne vzorce, naučimo jih pravilne tehnike izvajanja osnovnih vaj, povečamo moč in stabilizacijo.

TRENING V PARU - UGODNO

Vadite lahko tudi v paru s partnerjem oziroma partnerico ali prijateljem oziroma prijateljico.

TRENING ZA ŠPORTNIKE

Pri rekreativnih športnikih delamo po željah posameznikov, da izboljšamo sposobnosti na določenih področjih, naučimo pravilnejšega izvajanja vaj in se morebiti posvetimo določeni skupini mišic. Pri naprednih športnikih pa večinoma izvajamo korekcije, povečamo učinkovitost in odzivnost pri specifičnih nalogah.

TRENERSTVO ZA ZAPOSLENE

Zdrav in psihofizično dober kolektiv je ključen za uspeh podjetja. Naši vadbeni programi bodo pomagali vašim zaposlenim do boljšega počutja, večje energije, manj odsotnosti in predvsem večje učinkovitosti, tako na delovnem mestu kot v zasebnem življenju. Vadba je zasnovana tako, da ustreza potrebam in željam posameznikov. Uporabljamo različne športne pripomočke. Vadba se lahko izvaja v vaših ali naših prostorih. Nudimo vam različne oblike storitev - od vodenja vadb, do svetovanja pri prehrani in izvajanje delavnic na temo zdravja.

TRENERSTVO NA VAŠEM DOMU

Vadba na domu je oblika vadbe, ki se izvaja pri vas doma. Osebni trener pride na dom ali na željeno lokacijo in s seboj prinese ustrezne športne pripomočke za izvedbo učinkovite vadbe. Doma lahko ogromno naredite za svoje telo, čeprav se tega na zavedate. Za dobro izvedeno vadbo ni potrebno imeti posebnega prostora, lahko pa vam pomagamo pri opremljenosti domačega fitnesa.

OTVORITVENE AKCIJSKE CENE - CENIK PAKETOV *

- Osebno trenerstvo **8 obiskov** (2x tedensko) **120 €**
- Trimesečno osebno trenerstvo **24 obiskov** (2x tedensko) **320 €**
- Osebno trenerstvo **12 obiskov** (3x tedensko) **150 €**
- Trimesečno osebno trenerstvo **36 obiskov** (3x tedensko) **400 €**
- Osebno trenerstvo **16 obiskov** (4x tedensko) **180 €**
- Trimesečno osebno trenerstvo **48 obiskov** (4x tedensko) **650 €**

* Ob zakupu kateregakoli paketa je v ceno vključen jedilnik, ki se nenehno spreminja. Za vadbo v paru se k osnovni ceni paketa doda 20% vrednosti paketa.

