

**BERG
FRIED
GYM**

WORK OUT

In Topform kommen, fit bleiben und vorbeugen:
Medial Fitness ist ein moderne Gesundheits-
konzept. In unserem Medical Fitness Studio
stehen unseren Gästen 14 hochwertige
Trainingsgeräte der
Firma Frey AG
zur Verfügung.



BERGFRIED **GYM** & PERSONAL TRAINER



REINE MOTIVATIONS-SACHE

Die persönliche Fitness. Jeder steckt sich tolle Ziele. Aber lange Arbeitstage, volle Terminkalender oder die Familie stehen dem Erreichen der Ziele oft im Weg. Oft fällt es einem auch schwer alleine zu trainieren und sich zu motivieren – dann ist ein Personal Trainer genau das richtige für Sie!

Unser Personal Coach Edin Hercegovac ist zertifizierter Fitness- und Personal Trainer. Durch sein breit gefächertes Know-how geht er auf Ihre individuellen Wünsche, Probleme und Ideen ein und hilft Ihnen dabei, Ihre sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Ein Fitness Urlaub mit einem Personal Trainer ist ideal für alle, die sich auch im Urlaub fit halten möchten.


PERSONAL TRAINING

- DEHNUNGS- & KÖRPERSPANNUNGSÜBUNGEN
- FUNKTIONELLES TRAINING
- AUSDAUER TRAINING
- KOORDINATIONSTRaining
- ZIRKELTRAINING
- FITNESSSTRaining AN GERÄTEN
- RÜCKENFIT
- FASZIENTRAINING
- PSYCHOLOGISCHES COACHING

Einzelcoaching (p. Pers.) 60 Min € 110,-

Gruppencoaching* (p. Pers.) 60 Min € 69,-

* ab 2 Pers. buchbar

A woman with blonde hair in a bun, wearing a pink tank top, is shown in profile from the waist up. She is holding a black dumbbell with her right arm, performing a bicep curl. The background is a bright, out-of-focus indoor setting, likely a gym. In the upper right corner, there is a semi-transparent grey box containing white text.

**IN BALANCE
DURCH
MEDICAL
FITNESS.
SIND SIE
STARTKLAR
FÜR IHR
WORKOUT?**