

Trainer Leistungen

Trainingsplanung: wöchentlicher personalisierter Trainingsplan über Trainingpeaks online Plattform – auch als App, mit genauer Übungsbeschreibung, Übungsvideos und Einstellung der Trainingsbereiche, regelmäßige Tests zum Anpassen der einzelnen Bereiche, abgestimmt auf die persönlichen Rahmenbedingungen, Bedürfnisse und Ziele, laufende Kommunikation, persönliche Anleitung Kraft und Beweglichkeitstraining, Beratung und Tipps in Trainings-, Ernährungs- und Ausrüstungsfragen, mit gemeinsamen Trainings, Mindestdauer 3 Monate, 9+1 Aktion – 1 Monat frei

€ 90.-/Monat

Laktatetest: Stufentest am eigenen Rad mit wattgesteuertem Rollentrainer oder Stufentest am Laufband bzw. Feldtest, mit ausführlicher Analyse, Ermittlung der Trainingsbereiche, Beratung und Trainingsempfehlungen, Dauer ca. 90min

€ 100.- / 2 Tests € 180.-

Individueller Schwimmkurs: für 1 bis max. 3 Teilnehmer, in 5 Einheiten lerne ich Anfängern strukturiert und gezielt die Technik des Kraulschwimmens zu vermitteln. Ort und Termine individuell wählbar

Gesamt € 350.-

Anfänger Schwimmkurs: für max. 8 Teilnehmer, in 10 Einheiten lerne ich Anfängern strukturiert und gezielt die Technik des Kraulschwimmens zu vermitteln, mit Videoanalyse, Sommerkurs im Donaabad Wallsee, Termine ab Mai werden gemeinsam vereinbart

€ 130.-



Bergergasse 26, 3313 Wallsee

0650/6559660

info@christianbruckner.at

www.christianbruckner.at

Fortgeschrittenen Schwimmkurs: für max. 10 Teilnehmer, in 10 Einheiten wird die erlernte Technik gefestigt und an der Feinabstimmung gearbeitet, Ziel ist nach Ende des Kurses das Schwimmen über längere Distanzen, mit Videoanalyse, Sommerkurs im Donaabad Wallsee, Termine ab Mai werden gemeinsam vereinbart

€ 120.-

Personal Training: individuelles persönliches Training mit Beratung und Tipps in Trainings-, Ernährungs- und Ausrüstungsfragen

€ 55.-/Stunde

Firmen Fitness: individuelles auf die Firma/Gruppe abgestimmtes regelmäßiges Training zB: Functional Training, Lauftechnik, Zirkeltraining...

Preis auf Anfrage

Vortrag: #PROJEKTNORDKAP in 9 Tagen mit dem Rad ans Nordkap, Christian Bruckner über Motivation, Träume, Ziele, Rückschläge und viel mehr

Preis auf Anfrage