

FAQ

Was kostet Personal Training?

Personal Training hilft dir dabei, deine Ziele schneller und effektiver zu erreichen. Je nach deiner verfügbaren Zeit, deinem Budget und deinen Zielen stellt dir dein Personal Trainer*in ein ganz individuelles Konzept zusammen. Für die Preise ist der jeweilige Personal Trainer*in selbst verantwortlich.

Wie läuft ein Personal Training ab?

Zunächst macht sich dein Personal Trainer*in ein Bild über deinen Fitnesszustand, deine Gesundheit und deine sportliche Erfahrung. Dann erarbeitet er/sie gemeinsam mit dir dein persönliches Trainingsziel nach deinen Wünschen und Vorstellungen. Dein Personal Trainer*in begleitet und unterstützt dich regelmäßig bei deinem Training und erstellt dir bei Bedarf einen individuellen Trainingsplan. Er/Sie ist dein kompetenter Ansprechpartner für alle Fragen rund ums Training.

Wie kann mir ein Personal Trainer helfen?

Mit einem Personal Trainer erreichst du deine Ziele schneller und besser. Er beantwortet dir alle Fragen rund ums Training sowie zu deiner Ernährung. Egal, wie du trainieren möchtest, findest du deinen Personal Trainer*in, der dein Training individuell auf deine Wünsche und deine Voraussetzungen anpasst. Und dein Personal Trainer*in hilft dir, auch bei den letzten schweren Wiederholungen motiviert zu bleiben.

Was bietet der ETV im Bereich Personal Training?

Wir arbeiten mit qualifizierten, selbstständigen Personal Trainern zusammen. Das Angebot, das Training sowie die Konditionen und Preise bestimmt der Personal Trainer selbst und können bei ihm/ihr direkt gebucht werden.

Für wen ist Personal Training geeignet?

Personal Training eignet sich für jeden. Ein qualifizierter Personal Trainer*in hilft dir, deine Ziele schneller und besser zu erreichen sowie alle Übungen korrekt auszuführen. Dabei ist

es egal, ob Anfänger oder Leistungssportler. Er/Sie ist außerdem dein persönlicher Ansprechpartner*in für Fragen rund ums Training, sowie zu deiner Ernährung. Dazu motiviert ein Personal Trainer*in dich ständig, deinem Ziel näher zu kommen.

Wo kann ich trainieren?

Du kannst mit deinen Personal Trainer*innen im Sportzentrum Hoheluft des ETV im Athletikraum, in einem Kursraum und auf der Dachterrasse trainieren.

Wie finde ich die passenden Trainer*innen?

Über unsere Website findest du all unsere Personal Trainer*innen und deren direkten Kontakt. Das Angebot hängt individuell von deinen Trainer*innen ab. Wenn du mehr erfahren möchtest, dann lies dir am besten die Profiltex te deiner Trainer*innen durch oder siehe auf deren Website, Instagram o.ä. nach.

Kann ich kostenlos stornieren?

Bei einem Personal Training kannst du bis 24 Std. vor Beginn der Einheit kostenlos bei deinem Personal Trainer direkt stornieren. Danach hat deine Trainer*in Anspruch auf die Bezahlung.