

Abo Plus+

Was ist das Abo Plus+?

Das **Plus+** ist ein **1:1 Termin** zwischen dir und Daniela de Roo. Du entscheidest was für dich das **Plus+** sein soll, je nach den was du gerade brauchst:

- ein Personal Training
- ein Kontrolltraining, Fragen klären
- eine Massage oder Therapie
- eine Ernährungsberatung
- u.v.m.

Die Idee des Plus+ Abos:

- Du bist Beginner und möchtest eine Einführung in die Pilates Methode
- Du trainierst schon lange und möchtest deine Technik prüfen oder hast Fragen
- Du hast Schmerzen oder Probleme mit einem Gelenk und möchtest Übungen für zu Hause welche auf dich zugeschnitten sind.
- Du möchtest deine Beschwerden in einer Therapie oder bei einer Massage behandeln lassen
- Du interessierst dich wie du deine Ernährung für deine Bedürfnisse anpassen kannst.

Du kannst einfach den 1:1 Termin für das einsetzen, was dir gerade wichtig ist, damit wir gemeinsam deine Ziele noch effektiver erreichen können. Pro 10er Abo Plus+ hast du 50 Min. für einen 1:1 Termin zur Verfügung. Den Termin machen wir dann gemeinsam ab.

10er Abo Plus+

(10x Pilates / Yoga in der Gruppe & 1x Einzelstunde 1:1)

- CHF 350 Abo 12 Wochen Gültig
- CHF 370 Abo 16 Wochen Gültig