

TRAININGSVORAUSSETZUNGEN

Dauer:

Planen Sie für das erste Training mit Beratungsgespräch etwa eine Stunde ein.

Essen:

Nehmen Sie etwa 2- 4 Stunden zuvor eine kohlenhydratreiche Mahlzeit ein.
(Nudeln, Reis, Kartoffeln, etc.)

Trinken:

Trinken Sie 0,5 Liter Wasser in der letzten Stunde vor Trainingsbeginn.

Trainingsbekleidung:

Sie benötigen keine eigene Bekleidung für Ihr Training, da diese von uns bereitgestellt wird. Falls gewünscht können Sie auch Ihre eigene Bekleidung für CHF 59,- bei uns kaufen. Trainiert wird barfuss oder mit Socken.

Hygiene:

Dusche, Duschgel, Handtücher usw. stehen für Sie nach jedem Training zur Verfügung.