



# AKTIVE AUSZEIT

Erleben Sie eine aktive Auszeit mit Olympionikin Eva Maria Gradwohl. Ob individuelle auf Sie abgestimmte Beratungseinheiten, Personal Training oder Laktattest - für eine aktive Auszeit, die perfekt zu Ihnen passt.



## AM PULS, 30 Min.

€ 45,-

Lassen Sie sich von Eva Maria Gradwohl beraten. Nutzen Sie die Beratungseinheit, um Ihr Training gezielter und effektiver zu gestalten.

## MUSKELN, 60 Min.

€ 95,-

Nutzen Sie die Möglichkeit eines Personal Trainings mit Olympionikin Eva Maria Gradwohl. Wählen Sie zwischen Krafttraining, Lauftechnik oder Outdoor Einheit und genießen Sie ein individuell auf Sie abgestimmtes Personal Training.

## LAKTATTEST, 90 Min.

€ 170,-

Im Rahmen des Laktattests werden min. 10 Laktatproben in der Sportart Ihrer Wahl ausgewertet, analysiert und anschließend besprochen um Ihren Trainingsfortschritt genau im Blick zu behalten.



Der Umfang der einzelnen Angebote kann in direkter Absprache mit Olympionikin Eva Maria Gradwohl individuell festgelegt werden. Gerne können auch mehrere Einheiten hintereinander gebucht werden.