



## Gruppentraining

### GEMEINSAM ZU MEHR KRAFT & AUSDAUER

In der Gruppe zu trainieren macht einfach Spaß und bringt viel Motivation für den Einzelnen. Um jeden Teilnehmer individuell betreuen zu können, ist die Gruppengröße auf maximal acht Teilnehmer begrenzt. Codetraining variiert bei der Gruppenfitness unterschiedliche Trainingsmethoden, wie beispielsweise funktionales Training, Circletaining, oder Bodyweight – ein Training mit dem eigenen Körpergewicht. Damit werden Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Balance und Koordination gleichermaßen gefördert.

Pro Trainingseinheit (1 Stunde) .....€ 16,-  
10er Block (10 Stunden) .....€ 150,-



## Personal Coaching

### IHR MASSGESCHNEIDERTES ERFOLGSKONZEPT

Im Rahmen eines Personal Coachings finden wir den für Sie passenden und maßgeschneiderten Weg zu Ihrem Trainingserfolg. Die Einzelstunden inkludieren ein ausführliches Beratungsgespräch sowie eine professionelle Inbody-Messung, mit welcher Muskel-, Fett- und Wasseranteile Ihres Körpers exakt ermittelt werden. Auf dieser Basis wird ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmter Trainingsplan mit hilfreichen Ernährungstipps erstellt, den Sie dauerhaft, leicht und mit viel Freude in Ihren Alltag integrieren können.

1 Stunde ..... € 110,-



**CODETRAINING**   
FIT GESUND WOHLFÜHLEN



Mag. FH Julia Codet

Dipl. Fitness- Gesundheitstrainerin

### MIT VIEL SPASS INDIVIDUELL TRAINIEREN

Sporteinheiten regelmäßig und langfristig in den Alltag zu integrieren, ist für viele eine Herausforderung. Codetraining setzt auf individuelle und maßgeschneiderte Trainingskonzepte, die Spaß machen und jeden Kunden dort abholen, wo er steht: Vor, hinter oder auch bereits in den Turnschuhen. Der erste Schritt zu einem fitteren Leben ist leichter, als Sie glauben: Einfach Anlauf nehmen und einen kostenfreien Beratungstermin vereinbaren!

Herzlich, Julia Codet

**CODETRaining**

Pfarrgasse 4  
2020 Hollabrunn



www.codetraining.at



julia@codetraining.at



+43 (0) 676 84396517



## Medizinisches EMS Training

### EFFEKTIV BIS IN DEN KLEINSTEN MUSKEL

Medizinische EMS steht für medizinische Elektrische Muskelstimulation und kommt aus der Physiotherapie. Dabei wird die Muskulatur durch elektrische Impulse, die durch eine Weste weitergeleitet werden, stimuliert. Eine Trainingseinheit dauert nur 20 Minuten und wird maximal zu zweit durchgeführt. Trotz des geringen zeitlichen Aufwands sind die Erfolge schon nach kurzer Zeit sicht- und spürbar!

- ✔ EMS löst Verspannungen
- ✔ EMS schont die Gelenke
- ✔ EMS kräftigt die Tiefenmuskulatur
- ✔ EMS aktiviert die Fettverbrennung
- ✔ EMS stärkt den Rücken
- ✔ EMS reduziert Cellulite
- ✔ EMS beugt Rückenproblemen vor
- ✔ EMS stärkt den Beckenboden
- ✔ EMS hält fit bis ins hohe Alter
- ✔ EMS stabilisiert den Bewegungsapparat
- ✔ EMS beut dem Muskelschwund im Alter vor



## Medizinische EMS - Preise

GRATIS  
Probe-  
training!

### PACKAGES

Wäscheservice und Inbody-Messung inkludiert.

**3 Monate ..... € 35,90 pro Training**

(1 Mal/Woche = 12 Einheiten)

**6 Monate ..... € 30,90 pro Training**

(1 Mal/Woche = 24 Einheiten)

**12 Monate ..... € 26,90 pro Training**

(1 Mal/Woche = 48 Einheiten)

**18 Monate ..... € 22,90 pro Training**

(1 Mal/Woche = 72 Einheiten)

### ZEHNERBLOCK

**€ 40,- / Einheit**

10 Einheiten, 6 Monate gültig,

Wäscheset und Inbody-Messung nicht inkludiert.

Wäscheset..... € 55

Einzelstundenzuschlag..... € 25

Inbody Messung ..... € 38