

# Leistungen & Preise

1. Termin	Fittest	Laktattest
Einführendes Gespräch	✓	✓
PWC Test	✓	
Laktatleistungstest		✓
Muskelkraft- & Muskelflexibilitätstest	✓	
Körperfettmessung	✓	
Blutdruckmessung	✓	✓
2. Termin	Fittest	Laktattest
Interpretation der Testergebnisse	✓	✓
Übergabe und Erklärung des persönlichen Trainingsprogrammes	✓	✓
Durchführung eines exemplarischen Trainings unter Anleitung	✓	
Preise		
Fittest (2x60 Min.)	€ 140.-	
Laktattest (2x40 Min.)	€ 95.-	
Trainerstunde (60 Min.) 1-2 Personen	€ 80.-	
5er Block Trainerstunde (je 60 Min.)	€ 350.-	

[peter.perik@tsafitness.at](mailto:peter.perik@tsafitness.at)

[www.tsafitness.at](http://www.tsafitness.at)

# TSA

## Fitness & Gymnastik

U6/S-Bahn Floridsdorf

Tel.: 270 02 97

[www.tsafitness.at](http://www.tsafitness.at)

Franklinstraße 22

1210 Wien

[info@tsafitness.at](mailto:info@tsafitness.at)

## Personal Training



Zugestellt durch Österreichische Post

# Personal Training

Ganz gleich ob Sie einen sportlichen Neueinstieg planen, ein konkretes Ziel in Ihrer Sportart verfolgen, neue Übungen und Techniken erlernen, Körperfett reduzieren oder sich einfach nur fitter und gesünder fühlen wollen.

Ich, **Peter Perik** unterstütze Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen.

## Meine Qualifikationen:

Magister der Sportwissenschaften,  
Staatlich geprüfter Instruktor für  
Schwimmen, Nordic Walking Instruktor,  
Pilates Matwork Trainer



Kontaktieren Sie mich unter [peter.perik@tsafitness.at](mailto:peter.perik@tsafitness.at)

## Ihre Vorteile:

### ► Zeitersparnis

Durch das individuelle und aufbauende Training ist eine Steigerung Ihrer Fitness am zeiteffizientesten möglich.

### ► Bewegungskorrektur

Beim 1 zu 1 Training kann ich Ihre Bewegungen sofort korrigieren. Damit wird vermieden, dass Sie sich falsche Bewegungsmuster einlernen. Auch lege ich besonderes Augenmerk darauf, dass es zu keinen Gelenksfehlbelastungen kommt.

### ► Flexibilität

Ich lege gemeinsam mit Ihnen die Trainingszeiten und -orte fest. Es muss nicht immer das Studio sein. Outdoor Trainingseinheiten, Einheiten im Schwimmbad sind - je nach Trainingsziel - genauso möglich. Ich gehe auf Ihre Tagesverfassung ein und werde Ihren Plan gegebenenfalls dementsprechend anpassen.

### ► Motivation

Bei unseren Trainingsterminen werde ich Sie jedes Mal erneut anspornen. Ich bleibe mit Ihnen in Kontakt und stehe beratend zur Verfügung (beispielsweise bei einem anstehenden Sportgerätekauf).

## Was erwartet Sie?

- Am Anfang steht ein **ausführliches Gespräch**, in dem ich einen Überblick über Ihre sportlichen Erfahrungen, Ihre Trainingsziele, Ihr Zeitbudget und Ihre Gesundheitsgeschichte bekomme.
- Wenn sich herausstellt, dass eine genaue Bestimmung Ihres aktuellen Fitnesszustandes sinnvoll ist, werde ich Ihnen die für Sie passenden **sportwissenschaftlichen Tests** empfehlen, um darauf basierend einen individuellen Trainingsplan erstellen zu können.
- Die Tests werden in ungestörter Atmosphäre durchgeführt. Vor unserer gemeinsamen Trainingseinheit besprechen wir die **Testergebnisse** und Ihren **Trainingsplan**. Danach zeige ich jede Übung exakt vor und leite Sie beim Erlernen neuer Bewegungen an.



- Gerne führe ich Sie – je nach Ihrem Wunsch und Bedarf - durch **weitere Trainingseinheiten**. Eine Trainingseinheit kann aus **unterschiedlichen Trainingsarten**, wie zum Beispiel Muskelaufbau-, Koordinations-, herzfrequenzgesteuertem Ausdauer-, Gleichgewichts- oder Dehntraining bestehen. Weiters ist auch das **Erlernen oder Verbessern sportartspezifischer Bewegungen** möglich (z.B.: Schwimmtechnik, Lauftechnik, Hebetchniken...).

- Ihre **Trainingsfortschritte** werden dokumentiert und Ihr **Trainingsplan regelmäßig angepasst**. So ist sichergestellt, dass Sie gefordert, aber nicht überfordert werden.

