

A FORM

FAQ PERSONAL TRAINING

WÉI FÄNKEN ECH UN?

Dir hutt en Zil? Dir sidd motivéiert? Da kontaktéiert AFORM.

Dir kënnt direkt bei AFORM uruffen, 69174 8181. Et besteet och d'Méiglechkeet eng E-Mail op office@aform.lu ze schécken.

Dir kënnt awer och spontan bei AFORM laanscht kommen.

Ausféierlech Informatiounen krit Dir op der Internetsäit www.aform.lu.

Nodeems Dir Kontakt opgeholl hutt, këmmere mir eis zesummen ëm e Rendez-vous. An engem perséinleche Gespréich kënnt Dir dann erausfannen op d'Zesummenaarbecht mat AFORM fir Iech interessant ass.

Dëst Strategie-Gespréich ass natierlech fir näischt.

WOU GËTT TRAINÉIERT?

AFORM bidd Iech en Training an eisem Fitness Coaching Center. Eist Zil ass et Iech optimal Trainingskonditiounen ze garantéieren an Iech individuell ze betreiwen. Dofir hutt Dir beim Personal Training e spezielle Raum alleng fir Iech zur Verfügung.

WÉI OFT A WÉI LAANG GËTT TRAINÉIERT?

Dat ass ganz ënnerschiddlech an individuell ugepasst.

Personal Training leeft normalerweis sou laang bis dat konkret Trainingszil erreecht ginn ass (Verbesserung vun der allgemenger Fitness a vun der Gesondheet, Kierperfett-Reduktioun an d'Formen vun der Figur, Muskelopbau, Leeschtungs-Steigerung fir aner Sportarten a.s.w.).

Spaass a Motivatioun spillen hei awer och eng grouss Roll. Natierlech besteet d'Méiglechkeet zu all Zäit eng Paus ze maachen oder mam Training op ze halen.

E weidere Service sinn eenzel Traineren wou een sech zum Beispill en individuellen Trainingsplang kann ausschaffen loossen. Dat ass virun allem fir Léit interessant déi Ofwiesslung an hire Programm wëlle bréngen an Tipps fir d'Erreechen vun hiren Ziler sichen.

FIRWAT PERSONAL TRAINING?

Personal Training ass de beschte Wee AFORM ze kommen an ze bleiwen. Et ass héich effektiv, individuell ugepasst an doduerch genau op Är Ambitiounen ausgeriicht.

Eng intensiv an kompetent Betreuung erméiglecht eng optimal Trainingsbegleedung an erhéicht d'Sécherheet vun Ärem Training. Dobäi kënnt dass all Training anescht ass, wat fir Ofwiesslung a Motivatioun suert.

Dir sidd zwar vläit keen Profi-Sportler, mee Dir sollt wéi ee betreit ginn.