



PERSONAL TRAINING

Für ein gezieltes und individuelles Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining bietet die Judo Schule Nippon Basel ein Personaltraining an. Professionelle Trainingspläne, eine 1:1 Betreuung und die Möglichkeit unser Dojo und Fitnesscenter privat zu nutzen, zeichnen dieses Angebot aus.

Zeiten:

Morgens von 6.00-8.00 oder nach Absprache mit unserer Personaltrainerin an den Abenden oder Wochenenden.

Betreuung:

Geleitet werden unsere Personaltrainings von Sara Leyener. Sara ist diplomierte Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Breiten- und Gesundheitssport sowie ausgebildete Fitnesstrainerin mit zusätzlicher Fortbildung in Power-Yoga und Nordic Walking. Sie hat im Hochschulsport diverse Fitness-, Gesundheits- und Entspannungskurse geleitet und arbeitet derzeit als Doktorandin am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel.

Preise:

Einzelperson: Fr. 140.-/Stunde
Partnerangebot: Fr. 180.-/Stunde/Paar

Ort:

Dojo Nippon Basel, Blotzheimerstrasse 68, 4055 Basel

Auskunft:

Sara Leyener (079 871 71 39; sara.leyener@unibas.ch; www.nipponbasel.ch)