



# ALTIUS

SWISS SPORTMED CENTER

 **swiss**   
*olympic* | Medical  
Center



## PERSONALTRAINING

WERDEN SIE BESSER  
MIT PERSONALTRAINING!

Mehr Erfolg, mehr Spass, weniger Verletzungen.



## DAS PERSONALTRAINING UND WAS ES BEWIRKT.

Für eine optimale, individuelle Gestaltung  
Ihres Trainings

Ihre PersonaltrainerInnen helfen Ihnen, Ihr sportliches Training optimal zu gestalten. Er/Sie erstellt Ihnen individuelle Trainingspläne, berät Sie bei der Auswahl der Sportgeräte und gibt Ihnen Tipps für Ihr Training und Ihre Ernährung. Sie lernen, falsche Bewegungen zu vermeiden.

Mehr Erfolg, mehr Spass, weniger Verletzungen

Mit unserem Personaltraining erzielen Sie dank der kompetenten fachlichen Begleitung durch unsere erfahrenen PersonaltrainerInnen bessere Trainingsresultate. Sie sind motivierter und freuen sich an Ihren eigenen Fortschritten. Sie entdecken neue Trainingsmethoden und Geräte.

Unser Personaltraining basiert  
auf der sportmedizinischen  
Trainingstherapie.



# FÜR WEN UND WOFÜR IST PERSONALTRAINING GEEIGNET?

Personaltraining empfiehlt sich für alle SportlerInnen, vom Profi bis zum Amateur sowie für alle Menschen, die ihre körperliche Aktivität erhöhen bzw. mit Sport beginnen möchten.

Genutzt werden unsere Personaltrainings häufig von

- PatientInnen im Anschluss an die Rehabilitation für den weiteren Trainingsaufbau
- Personen, welche die beschränkt zur Verfügung stehende Zeit mit individuellen Programmen optimal nutzen wollen
- Breiten- und SpitzensportlerInnen, die ein gezieltes Training benötigen und eine optimale Infrastruktur verlangen
- Personen, die ihre Ziele in Fitness-Studios oder mit Diäten nicht erreicht haben und Unterstützung durch TrainerInnen benötigen
- Personen, die in die Verletzungsprävention investieren möchten und Konzepte benötigen, um ihre individuelle Belastbarkeit zu verbessern.
- Personen, die mit Training beginnen möchten aber unsicher sind welche Art von körperlicher Aktivität am besten zu ihnen (und ggf. Ihren Erkrankungen/Beschwerden) passt

## SO VERLÄUFT DAS PERSONALTRAINING

Nach einem persönlichen Gespräch erstellen Sie zusammen mit Ihrem(r) PersonaltrainerIn einen Trainingsplan und wählen die geeigneten Sportgeräte. Während Ihrer Trainings werden Sie individuell betreut und erhalten Hilfestellungen.

**Wir bieten zudem leistungsdiagnostische Tests zur Überprüfung Ihrer Leistungsfähigkeit. Auch die sportärztliche Begleitung ist möglich.**

# PROFITIEREN SIE VON ÜBERZEUGENDEN VORTEILEN

Das Personaltraining bietet Ihnen klare Vorteile, dank der umfassenden und kompetenten Begleitung Ihres Trainings-Alltags:

- Professionelle Betreuung durch unsere erfahrenen PersonaltrainerInnen, welche alle ausgebildete SportphysiotherapeutInnen sind
- Individuelle Trainingspläne und persönliche Trainingsbegleitung
- Moderne Trainingsgeräte für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit
- Beste Verletzungs-Prophylaxe
- Mehr Trainingserfolg
- Höhere persönliche Motivation
- Reduktion von Wiederverletzungen



PREISLISTE

**PERSONALTRAINING**

| Individuelles Personaltraining |            |
|--------------------------------|------------|
| 6 x 50 Minuten                 | CHF 980.-  |
| 10 x 50 Minuten                | CHF 1450.- |
|                                |            |
| Individueller Trainingsplan    | CHF 150.-  |

Sportorthopädie  
Sportmedizin und Leistungsdiagnostik  
Sportphysiotherapie





Die ALTIUS in Rheinfelden ist für mich die aller-erste Adresse, wenn es um meine Gesundheit geht. Für meinen Konditions- und Kraftaufbau nutze ich die Top Infrastruktur sowie das Personaltraining und fühle mich so perfekt auf die Saison vorbereitet.

**Michelle Gisin**

Olympiasiegerin Ski

# DAS IST ALTIUS

Das Altius Swiss Sportmed Center in Rheinfelden, Schweiz ist spezialisiert auf die modernsten Behandlungen von Sportverletzungen. Wir bieten auf höchstem Niveau ein umfassendes Spektrum von Leistungen. Unser hochmotiviertes Team von erfahrenen und top ausgebildeten ÄrztInnen und PhysiotherapeutInnen verlangt von sich selbst Höchstleistungen, für Ihre Beratung, Betreuung und Behandlung.



ALTIUS Swiss Sportmed Center AG  
Habich-Dietschy-Strasse 5A  
CH-4310 Rheinfelden

Tel. +41 61 836 30 00  
[info@altius.ag](mailto:info@altius.ag)



Notfallnummer:  
+ 41 61 836 30 13