

Für wen ist dieses Angebot?

- Sie möchten sich wohl fühlen und doch so richtig gefordert werden!
- Sie möchten persönliche Betreuung
- Sie brauchen Motivation und professionelle Kontrolle
- Sie sind auf der Suche nach dem optimalen Training und der passenden Gruppe

Dann sind Sie bei mir richtig, in einem kostenfreien Erstgespräch finden wir die optimale Lösung für ihre Bedürfnisse. Rufen Sie mich an!

Ich bin Ausdauer- und Fitnessspezialistin mit viel Erfahrung, diese gebe ich kompetent und fachgerecht weiter. Ich habe an 8 Ironman erfolgreich gefinisht, 4 TransSwissTriathlon (3,5km swim, 225km bike, 56km run) regelmäßig unter den ersten 3 Podestplätzen beendet, war an der Quadrathlon WM auf Ibiza (5km swim, 20km kanu, 100km bike, 21km run) habe Skilanglaufwettkämpfe (u.A. 10x Engadiner Skimarathon) und div. Tennisturniere bestritten!



POWER AUF DAUER



Warum sind Sie bei mir richtig?

Ich habe 25 Jahre Erfahrung!
Mir ist ihre Gesundheit wichtig!

Ich arbeite effizient nach
neuesten wissenschaftlichen
Methoden!

Meine Motivationsfähigkeit ist
unschlagbar!

Sport in der Gruppe macht Spass,
so lässt es sich leichter
trainieren!

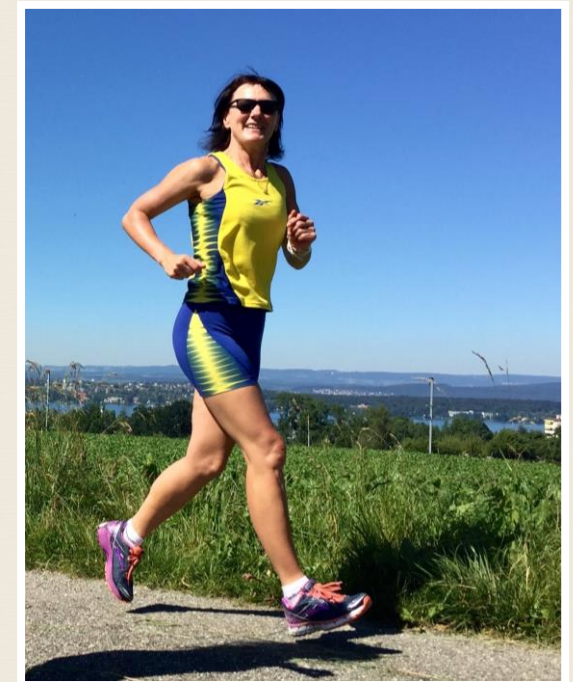
POWER AUF DAUER
Säntisstrasse 19, 8280 Kreuzlingen
+41 71 672 90 32, +41 76 316 90 32

graneruschi@gmail.com

www.graner.co

POWER AUF DAUER

Uschi Graner
Trainer - Coach - Mentor



Outdoor Training
Personal Training
Schwimm Training





PERSONAL TRAINER SEIT 1995

Während 16 Jahren habe ich verschiedene Sportarten auf hohem Niveau betrieben und dabei meine Trainingspläne stets selbst erstellt.

Jetzt biete ich

Outdoor Training

Personal Training

Trainings Coaching

Schwimm Training:

Anfänger Kraulcourse, Private Schwimmstunden, Schwimmgruppe Sa. 10:30-11:30h Kreuzlingen

Face Forming Course:

Sofort sichtbares Gesichtslifting mit Muskeltraining und Körperhaltung

Betriebliche Gesundheitsförderung:

Gewinnbringende Investition in ihre Mitarbeiter!

POWER AUF DAUER

Aktuelles Angebot



OUTDOOR TRAINING: SEESIDE KICK

Funktionelles und gezieltes Krafttraining:
Gelenkschonend und Rücken kräftigend.
Optimaler, intensiver Nachbrenneffekt.
Gezielte Intervalle und Herzkreislauf Training.
Mittwoch 18:30-19:30 oder Kleingruppe am Montag 8:30-9:30
Coole, lässige motivierende Gruppe. Kostenfreies Probetraining.
12 Monate Fr. 600.- / 6 Monate Fr. 400.-
Kleingruppe 12 Monate Fr. 800.-



Jogging



Workout Rücken

PERSONAL TRAINING:

Sie wollen Bewegung in ihr Leben integrieren, ihren Rücken kräftigen, Fitness Training gezielt mit Betreuung und Motivation machen, Nording Walking erlernen, ein Krafttraining erarbeiten. Dann sind Sie bei mir richtig! Unabhängig ob Sie bei sich zu Hause, in der freien Natur oder in meinem Studio trainieren möchten. Sie sind hier im Urlaub, dann hole ich Sie gerne in ihrem Hotel ab. Preise: 1h Fr. 120.- / 10er Abo. Fr. 995.- Erstgespräch frei!



Privates Fitnessstudio



Outdoor Kleingruppe

COACHING:

Ihr Trainingsziel ist ein Marathon, ein Triathlon oder eine andere sportliche Herausforderung? Mit innovativen, abwechslungsreichen Ideen berate ich Sie zielorientiert und erstelle ihre Trainingspläne. Gewichtsreduktion, Ernährung.

SCHWIMMTRAINING, KRAULKURSE, FACE FORMING

Jederzeit Probetraining möglich!



Schwimmtraining
Unterwasser Studie



Motivation beim Training