

smart training for smart people

# weekly

assisted power training



nur  
**30 Min.**  
pro Woche

**Mit smartem Krafttraining  
bleiben Sie fit, gesund  
und attraktiv!**

weekly  
assisted power training

# smartes Krafttraining

- 1:1 Betreuung durch Sportwissenschaftler
- wissenschaftlich-fundierte Trainingsmethode
- hochwertige Kraft-Trainingsmaschinen kombiniert mit funktionellem Training
- flexibles Online-Terminmanagement
- praktisches Erinnerungs- und Handtuchservice
- effizientes online-Training



smart training for smart people



weekly  
assisted power training

# fitte Ausdauerbetreuung

- Laufbegleitungen – Technik / Intervalle
- Nordic - Walking
- 1:1 oder Gruppen
- Laktatdiagnostik
- Trainingsplanung



# Bio-Impedanz-Analyse

- Die Bio-Impedanz-Messung – die Messung der Körperzusammensetzung - gilt derzeit als dafür zuverlässigste Methode und basiert grundsätzlich auf der Messung unterschiedlicher elektrischer Widerstände bzw. der Wasserverteilung. Die Messwerte betreffen:



- Ihre Muskelmasse (segmental)
- Ihr Körperwasser (intra- und extrazellulär)
- Ihr Körperfett (segmental)
- und weitere Parameter wie BMI und Grundumsatz

0699 / 112 40 103 oder [mail@weekly-powertraining.at](mailto:mail@weekly-powertraining.at)

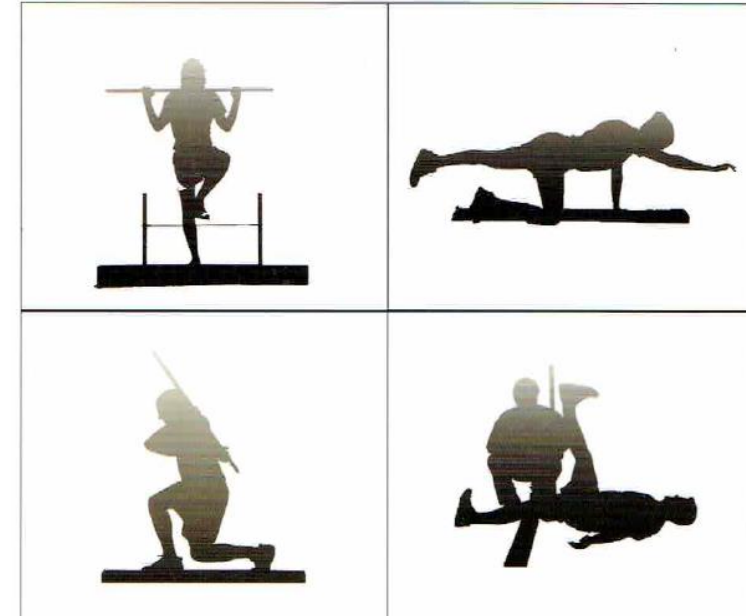
smart training for smart people



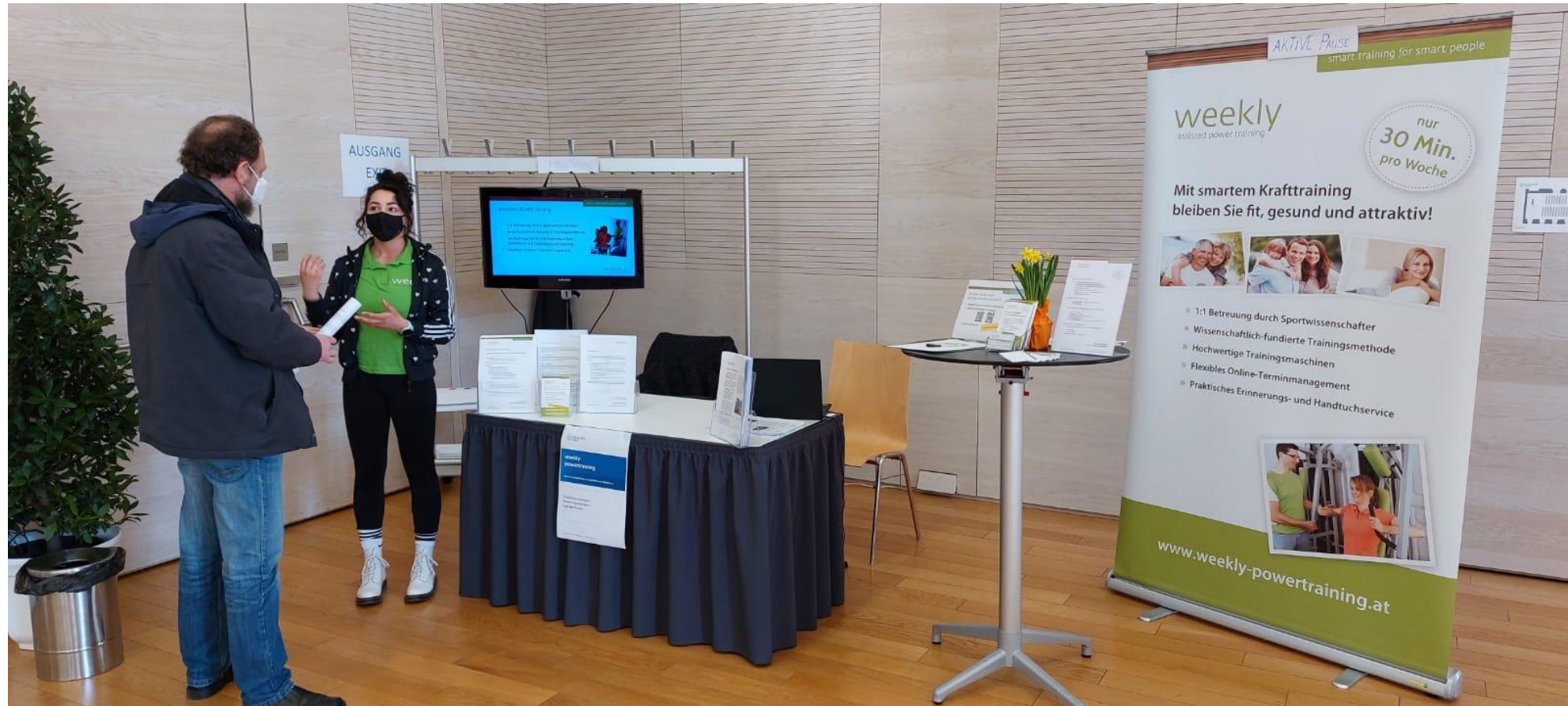
weekly  
assisted power training

# Kompetente Firmenberatung zum betrieblichen Gesundheitsmanagement

- Fachvorträge
- Gesundheitstage
- Projektplanung und -umsetzung



# weekly aktiv an Gesundheitstagen





# Wir dürfen Sie über unsere laufenden Aktivitäten informieren?

- Abonnieren sie unseren Aussendung „Aktuelles von weekly“
- Folgen Sie uns auf facebook oder instagram



- Werden Sie unser Kunde!

kostenloses Informationstraining

smart training for smart people

# Unser Team freut sich auf Sie!



Buchen Sie gleich Ihr  
kostenloses  
Informationstraining!

***Mit smartem Krafttraining  
bleiben Sie fit, gesund  
und attraktiv!***

**weekly**  
assisted power training

# MEDUNI-Wien

**Rabatt -10%**

**bei Kauf eines  
Trainingspakets**

