

ABD Performance Training

TRAIN LIKE THE PROS

- jedes ABD Performance Training basiert auf einer Postural Analysis und dem Functional Movement Screen und beinhaltet die Korrekturstrategien
- jede ABD Performance Training Einheit dauert 90min
- ein ABD Performance Trainingsblock umfasst 4 Wochen (8-16 Trainingseinheiten) davon wird die erste Trainingswoche im Personal Training begleitet
- das ABD Performance Training beinhaltet die Nutzung des TRX und TP Systems
- zusätzlich kann ein ABD Performance Profile gebucht werden (PRE & POST-Test für 229,- €)

PERFORMANCE PERIOD	2 TE/ Woche	3 TE/ Woche	4 TE/ Woche	extra Einheit
4 Wochen	299,- €	389,- €	499,- €	89,- €
8 Wochen (2 Phasen)	639,- €	849,- €	1049,- €	85,- €
12 Wochen (3 Phasen)	789,- €	1049,- €	1249,- €	79,- €
16 Wochen (4 Phasen)	879,- €	1249,-	1399,- €	75,- €

Trainingsgruppen: 2 Personen 20%, 3 = 30%, 4= 40% Rabatt

21ST CENTURY
ATHLETIC
BODY DEVELOPMENT