

Rundum bereit für den Berg!

REGULA



Mental - Ernährung - Training



Mental Training

Ernährungscoaching

Personal Training

Möchtest du beim Saisonstart genau so fit wie beim Saisonende sein? Hole das Maximal aus deiner Wander- oder Bikesaison raus mit der richtigen Vorbereitung! Lerne mehr über Themen wie: Umgang mit Muskelkater, Ernährung vor, während und nach der Tour, Höhenangst, Mentale Stärke am Berg, Sturzprofilaxe, Regeneration, Gelenke gut vorbereitet und vieles mehr!

Nach dem 12 bis 24 - wöchigen Programm inklusive 24 Lektionen Coachings & Trainings individuell nach deinen Bedürfnissen aufgeteilt, bist du rundum bereit für deine Saison und kannst sie geniessen!

Paketpreis CHF 3'220.- (Im Wert von CHF 3'840.00)

Melde dich für ein unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch!

www.regulacoaching.ch

info@regulacoaching.ch

079 468 76 92