



SPORT- UND GESUNDHEITS-DIENSTLEISTUNGEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU

UNSERE 3 GRUNDPFEILER

Fit & Gesund für jedermann (Gruppenkurse, Personal Training, Trainingspläne, Ernährungsberatung, Mentaltraining, Online Kurse)

Unser monatlicher Kursplan ist auf unserer Webseite www.sportpec.com aufgeschaltet, so wie auch die Informationen über unsere aktuellen online Kurse. Bei SPORTPEC braucht ihr nicht zwingend ein Abo, man darf auch einfach spontan an Gruppenklassen teilnehmen (mit kurzer Anmeldung). Unsere Abos haben kein Ablaufdatum und man kann damit alle Kurse im Angebot besuchen. Gerne stellen wir auch Geschenkgutscheine aus. Über Personal Training, individuelle Trainingspläne, Ernährungscoaching oder Mentaltraining geben wir gerne via e-mail (info@sportpec.com) oder Telefon (056 430 04 08 oder 079 307 14 53) Auskunft.

Corporate Wellness (Workshops, Fitnessstrainings, Online Kurse)

Für Firmen die etwas für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun wollen, bieten wir Themenworkshops in verschiedenen Bereichen an: Mentaltraining, Team Building, Auswertung von Stärken und Schwächen, Fitness, Ernährung und vieles mehr. Auch Lunch-Break-Fitness-Trainings, Online-Fitness-Challenges und diverse Online-Kurse gehören zu unserem Kernangebot. Gerne stellen wir etwas zusammen oder geben weitere Auskünfte.

In den 3 Grundbereichen **Ernährung, Bewegung & Fitness und Mentale Fähigkeiten** bieten wir entweder praktische Workshops/Trainings vor Ort an oder Online-Module. Wir legen Wert auf persönliche Verbesserung und eine effiziente Integration der Module in den Tagesablauf: auch die Fitness-Challenge-Trainingseinheiten können zu Hause absolviert werden und es braucht keinerlei Hilfsmittel.

Athletenbetreuung (Kraft & Ausdauer, Sportpsychologie / Mentaltraining, Sporternährung)

Wir betreuen Sportler ab dem Juniorenalter in den Bereichen Fitness, Techniktraining (speziell Fussball und Laufsportarten), Mentaltraining / Sportpsychologie (Swiss Olympic anerkannt) und Sporternährung. Wir bieten Einzel- oder Gruppentrainings an und für Vereine oder Mannschaften auch Workshops vor Ort.

SPORTPEC

Sport Performance Enhancement Center
Siedlungsweg 1
5430 Wettingen
Switzerland

Webpage: www.sportpec.com

e-mail: info@sportpec.com

Phone: +41 56 430 04 08

Mobile Switzerland: +41 79 307 14 53

Mobile South Africa: +27 84 867 61 08



Ernährung

Mehr über das Thema Ernährung erfahren, gesünder essen und etwas abnehmen – wer möchte das nicht?!

Genau das ist das Ziel unseres Online Ernährungskurses: Er besteht aus 8 Wochenmodulen mit jeweils einem Theorieteil und einem Arbeitsblatt. Ende Woche können die ausgefüllten Arbeitsblätter an uns zurückgeschickt werden und wir stellen ein Wochenfeedback aus!

- Modul 1: Ernährungsgrundlagen, Energie, Kalorien, Stoffwechsel, Grundumsatz, BMI, Wasser
- Modul 2: Makronährstoffe
- Modul 3: Mikronährstoffe
- Modul 4: Schweizer Lebensmittelpyramide, Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, der optimale Teller
- Modul 5: Lebensmittel zum Abnehmen
- Modul 6: Nahrungsmittlersatzstoffe
- Modul 7: Einkaufen, Zubereitung und auswärts essen
- Modul 8: Ernährungsmythen

Die Kosten für den Kurs sind Fr. 80.- pro Person

(man investiert also für die eigene Gesundheit während 2 Monaten Fr. 10.- pro Woche für ein Themenmodul plus Feedback!!!)

Nebst dem Online-Ernährungskurs bieten wir auch individuelles Ernährungscoaching oder Themenworkshops vor Ort an.

SPORTPEC

Sport Performance Enhancement Center
Siedlungsweg 1
5430 Wettingen
Switzerland

Webpage: www.sportpec.com

e-mail: info@sportpec.com

Phone: +41 56 430 04 08

Mobile Switzerland: +41 79 307 14 53

Mobile South Africa: +27 84 867 61 08



Bewegung & Fitness: SPORTPEC FITNESS CHALLENGES

Konzept:

6 vierwöchige Challenges pro Jahr (jeweils in den ungeraden Monaten) mit wöchentlichen Trainingsplänen um sich in einem Bereich zu verbessern. Die täglichen Trainingseinheiten brauchen nicht viel Zeit, können zu Hause absolviert werden und man braucht keine Hilfsmittel! Jedes der 6 Module enthält etwas Trainingslehre zum Thema des Monatstrainingsplans und es gibt immer ein Wochenfeedback von uns.

Hier ist eine kurze Übersicht der 6 Monatsmodule: Jedes Modul enthält einen Theorieteil (der die Trainingslehre zum Thema erklärt) und vier Wochentrainingspläne die dann den Monats-Challenge ergeben.

- 1) Rumpf / Core: Rumpfstabilität, warum ist ein starker Rumpf wichtig?
- 2) Kraft: Was bringt Krafttraining?
- 3) Ausdauer: braucht es Ausdauertraining? Auf was ist zu achten.
- 4) Intervall Training /Crossfit Training: warum ist diese Art Training so effizient?
- 5) Fettverbrennung: wie erziele ich eine ideale Fettverbrennung?
- 6) Flexibilität, Balance, Stretching und Körpermessungen: Warum sind diese Themen wichtig und warum braucht es eine andere Körpermessung als nur die Waage die das Gesamtgewicht anzeigt?

Der Challenge:

Wir möchten aufzeigen, dass sich jede Person (egal auf welchem Fitnesslevel sie sich befindet) in einem Monat in einem Bereich enorm verbessern kann. Die einzige Voraussetzung ist ein konstantes Absolvieren der täglichen Trainingseinheiten nach Plan, die aber nicht viel Zeit beanspruchen, zu Hause durchgeführt werden können und keinerlei Hilfsmittel brauchen. Zudem lernt jeder etwas über die wichtigsten Fitnesskomponenten und lernt sie durch das wöchentliche individuelle Feedback im eigenen Alltag zu integrieren.

SPORTPEC

Sport Performance Enhancement Center
Siedlungsweg 1
5430 Wettingen
Switzerland

Webpage: www.sportpec.com
e-mail: info@sportpec.com
Phone: +41 56 430 04 08
Mobile Switzerland: +41 79 307 14 53
Mobile South Africa: +27 84 867 61 08



Wir bieten zwei Arten der Kontrollmessung an:

Variante 1 ist ein individuelles, selbständiges Messen nach Instruktion vor Beginn der ersten Trainingseinheit des jeweiligen Monatsmoduls und dann auch ein selbständiges Messen am Ende um die Verbesserungen aufzuzeigen. Jeder Teilnehmer sieht am Ende des Monats selber ob und wie er sich verbessert hat.

Variante 2 ist eine Gruppenmessung: wir kommen und registrieren den Grundzustand jeder Person vor Beginn des jeweiligen Moduls und kommen Ende Monat wieder um die Verbesserungen zu messen. Die Person mit der grössten Differenz von der Grundmessung bis am Ende des Monats gewinnt den Monats-Challenge. Diese Variante ist speziell geeignet für Unternehmen die jeweils einen Monatsgewinner küren möchten!

Kosten:

Jeder dieser Monats-Challenges kostet Fr. 50.- pro Person.

Inbegriffen ist der Theorieteil (Trainingslehre zum Thema), 4 wöchentliche Trainingspläne im betreffenden Bereich und auch ein wöchentliches Feedback, wenn die Antwortformulare an uns zurückgesendet werden.

Man schreibt sich für jeden Monats-Challenge individuell ein und muss sich somit nicht für das ganze Jahr verpflichten.

Falls eine Messung vor Ort vor Beginn und am Ende des Monats-Challenges gewünscht wird (Variante 2), verrechnen wir einen kleinen Aufpreis der jeweils auf Anfrage bestimmt wird.

Anders als die verbreiteten Schrittzähler-Challenges bieten wir somit ein Konzept an das einerseits nachhaltig ist, aber auch die individuellen Verbesserungen aufzeigt: Eine super Sache für Unternehmen so wie auch Einzelpersonen, die mehr über verschiedene Fitness Themen erfahren möchten und ausprobieren wollen wie sie sich in kurzer Zeit mit geringem Aufwand verbessern können.

Natürlich hoffen wir, dass das Gelernte dann längerfristig zu einem Lifestyle wird!

SPORTPEC

Sport Performance Enhancement Center
Siedlungsweg 1
5430 Wettingen
Switzerland

Webpage: www.sportpec.com

e-mail: info@sportpec.com

Phone: +41 56 430 04 08

Mobile Switzerland: +41 79 307 14 53

Mobile South Africa: +27 84 867 61 08



Mentale Fähigkeiten

Themenbeispiele für Online Module oder Workshops:

- Motivation und Zielsetzung: lernen Ziele richtig zu setzen, Zielsetzungspläne zu kreieren und die Motivation aufrecht zu erhalten auch wenn die Dinge nicht nach Plan verlaufen
- Zeit- und Energiemanagement: effiziente Einteilung von Zeit und Energie, Work-Life Balance
- Konzentration und Fokus: fokussiert bleiben und die Konzentration aufrecht erhalten, Ablenkungen kontrollieren
- Visualisierung: das „innere Auge“ zu gebrauchen lernen, Visualisationsfähigkeiten verbessern
- Selbstvertrauen / sicheres Auftreten: Körpersprache, Umgang mit Rückschlägen
- Umgang mit Stress und Leistungsdruck: am Besten leisten können wenn es am Meisten zählt, mit schwierigen Situationen umgehen können, Ausgleich
- Positive Einstellung, Lockerheit, Ruhe, Gelassenheit

Kosten:

Online Module Mentaltraining inklusive Feedback zu den Arbeitsblättern	à CHF 49
Workshops	
Bei SPORTPEC (Siedlungsweg 1, 5430 Wettingen)	CHF 150 pro Std.
Auswärts	CHF 250 pro Std.

Workshops verrechnen wir im Stundenansatz, für den Preis pro Person teilt ihr also die Kosten durch die Anzahl Personen die teilnehmen!

Themenworkshops, Einschätzung der persönlichen mentalen Fähigkeiten, Leistungsprofile und Beurteilung der eigenen Stärken und Schwächen oder Gruppenworkshops / Seminare zu verschiedenen Themen, Einzelkonsultationen (auch via Skype) und individuell angefertigte Pläne nach Absprache.

SPORTPEC

Sport Performance Enhancement Center
Siedlungsweg 1
5430 Wettingen
Switzerland

Webpage: www.sportpec.com
e-mail: info@sportpec.com
Phone: +41 56 430 04 08
Mobile Switzerland: +41 79 307 14 53
Mobile South Africa: +27 84 867 61 08

SPORTPEC

SPORT PERFORMANCE ENHANCEMENT CENTER

Dienstleistungen:

Nebst Sportpsychologie (mentales Training), Sportberatungen, Ernährungsberatungen oder Personal Training bieten wir in unserem SPORTPEC Studio auch ein wöchentliches Gruppenkursprogramm an. Der monatliche Plan ist jeweils auf unserer Webseite in der Rubrik Kurse & Workshops aufgeschaltet (www.sportpec.com).

Unser Angebot beinhaltet Pilates, Stationentrainings, Full Body Workouts / Crossfit (Ganzkörpertraining jedes Mal anders und wir verbrennen immer zwischen 500 und 1000 Kalorien), Bauch- / Rumpf- /Rückentrainings, Kettlebell Workouts, Outdoor Trainings (Kraft- / Ausdauertraining in der Sportanlage Aue Baden), oder Lauftrainings.

Wir legen Wert auf kleine Gruppen von maximal 10 Personen und eine gute Betreuung. Darum sind wir froh um eine kurze, auch spontane Anmeldung via SMS. Wir haben auch eine SPORTPEC WhatsApp Gruppe welcher ihr beitreten könnt um aktuelle Informationen zu erhalten, zum Beispiel wenn 2 Kurse stattfinden wegen einer grossen Anzahl Teilnehmer.

Wenn ihr eine Gruppe von mindestens 5 Personen sind machen wir auch ein separates Training für Euch nach Euren Wünschen und zu einer passenden Zeit (geeignet für Familien, Freunde oder Teams).

Wir haben keine Mitgliederbeiträge und ihr könnt so einzeln einfach in die Kurse kommen die Euch passen. Unsere Abos haben kein Verfalldatum und gelten für alle Kurse.

Einzelne Klasse: Fr. 25.- pro Person

5-er Abo: Fr. 110.-

10-er Abo: Fr. 200.-

Familien- / Firmenabo (3 übertragbare 10-er Karten): Fr. 500.-



SPORTPEC

Sport Performance Enhancement Center
Siedlungsweg 1
5430 Wettingen
Switzerland

Webpage: www.sportpec.com

e-mail: info@sportpec.com

Phone: +41 56 430 04 08

Mobile Switzerland: +41 79 307 14 53

Mobile South Africa: +27 84 867 61 08



REFERENZEN

Folgende Kunden nahmen schon SPORTPEC Dienstleistungen in Anspruch:

- Schweizerisches Sportgymnasium Davos (Swiss Olympic Sport School)
- Swiss Olympic Medical Center Bad Ragaz
- Schweizer Curling Verband
- Schweizer Golfverband
- Schweizer Skiverband
- Swiss Tennis
- Eislaufclub Bülach
- VINTO Zug (Swiss Olympic Partner School)
- Belair
- OEKK (Krankenkasse)
- Swiss Surfing (Olympiavorbereitung)
- Alvamed AG, Medizinisches Zentrum, Alvaneu Bad
- Martin Maritz Golf Academy, Oklahoma USA
- Sharks Medical Center, Durban, South Africa
- Energi Health Services Provider, Durban, South Africa
- Maritzburg United (Fussballteam in der höchsten Profiligen), South Africa
- Thanda Royal Zulu (Fussballteam in der höchsten Profiligen), South Africa
- South African Tennis Association
- Archery South Africa (Bogenschiessen, WM und Olympische Kampagne 2008 Peking)
- Mountain Biking Association South Africa
- KZN Rugby Union South Africa
- Canoeing Association South Africa
- Swimming Association South Africa
- Cricket Association South Africa
- Gymnastics Association South Africa
- Sunshine Tour (Professional Golf)
- Kearsney College, Durban, South Africa

SPORTPEC

Sport Performance Enhancement Center
Siedlungsweg 1
5430 Wettingen
Switzerland

Webpage: www.sportpec.com

e-mail: info@sportpec.com

Phone: +41 56 430 04 08

Mobile Switzerland: +41 79 307 14 53

Mobile South Africa: +27 84 867 61 08



- Wykenham Collegiate, Pietermaritzburg, South Africa
- St. Mary's College, Durban South Africa

Aus folgenden Sportarten betreuen wir momentan Schweizer Athleten vom Elite- bis Profi-Level, dürfen aber wegen der Schweigepflicht keine Namen nennen:

- Triathlon
- Tennis
- Fussball (Grasshoppers Club Zürich, FC Zürich, FC Baden)
- Ski Alpin
- Ski Cross
- Snowboard
- Leichtathletik (LV Baden-Wettingen, LC Zürich, LC Winterthur)
- Golf
- Eiskunstlauf
- Curling
- Eishockey

Sandra Winstanley (-Sailer) ist ehemalige Tennisspielerin und seit über 10 Jahren als Sportpsychologin tätig. Sie ist Mitglied der SASP (Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie) und somit Swiss Olympic anerkannt. Zu ihren Klienten gehören zahlreiche internationale Spitzensportler und sie ist die ehemalige Sportpsychologin des Sportgymnasiums Davos (Swiss Olympic Sport School).

Ivan Winstanley ist ehemaliger Profifussballer mit 17 Jahren Spielerfahrung in der südafrikanischen Premier League. Als junger Fussballer besuchte er die School of Excellence in England und spielte in zahlreichen internationalen Begegnungen. Seit seinem Rücktritt nahm Ivan an Marathons und 2 Duathlon Weltmeisterschaften teil und arbeitet mit verschiedenen Athleten im Bereich der physischen Leistungssteigerung. Als qualifizierter Personal Trainer (Blackford Centre, United Kingdom) bietet er auch verschiedene Dienstleistungen bei Sportpec an.

SPORTPEC
Sport Performance Enhancement Center
Siedlungsweg 1
5430 Wettingen
Switzerland

Webpage: www.sportpec.com
e-mail: info@sportpec.com
Phone: +41 56 430 04 08
Mobile Switzerland: +41 79 307 14 53
Mobile South Africa: +27 84 867 61 08



Auszug Kunden-Feedback

Das SPORTPEC-Team hat meinen Eiskunstläuferinnen gezeigt, dass eine Optimierung, ob im mentalen oder physischen Bereich, in jeder Stufe und Alter möglich ist. Durch das SPORTPEC-Team konnten sich einige Eiskunstläuferinnen auch in einem neuen sportlichen Bereich, nach der Karriere als Eiskunstläuferin, weiterentwickeln. Ein grosses Dankeschön möchte ich Sandra und Ivan dafür aussprechen.

Simone, Trainerin für Eiskunstlaufen

Sandra und Ivan halfen mir zum einen meine Fitness mit viel Spass und Motivation zu verbessern. Zudem erhielt ich mental die optimale Unterstützung, um auf meine Ziele hinarbeiten und um an Wettkämpfen eine bestmögliche Leistung abzurufen. Sandra und Ivan versprühen immer sehr viel Energie und Freude und unterstützen einem in allen Belangen bestmöglich!

Andrea, Rorbas

Wir sind seit Anfang an von SPORTPEC begeistert. Man fühlt sich immer herzlich Willkommen und es macht richtig Spass sich nach einem anstrengenden Tag bei Sandra und Ivan auszupeinern. Wir können das abwechslungsreiche Training sehr empfehlen. Es ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet und man merkt sehr rasch einen Fortschritt. Vielen lieben Dank an Euch 2!

Michaela & Michael, Beringen

Bei SPORTPEC fühle ich mich super aufgehoben. Am Wertvollsten für mich ist die persönliche Betreuung auch vor und nach den Kursen, mit Tipps die man verwerten kann. Auch bei spezifischen Leiden wird einem gerne ein Programm zusammengestellt. Meine Rumpfstabilität ist schon viel besser geworden wodurch meine Rückenschmerzen reduziert wurden. Danke vielmals, macht weiter so!

Janine, Wettingen

Nach den Schwangerschaften hatte ich starke Knieprobleme und ich wollte wieder mehr Sport treiben um eine gute Figur zu bekommen. Ich ging regelmässig ins Fitnessstudio. Dort hatte ich immer das Gefühl, dass ich nicht richtig mitkam bei den Gruppenkursen und auch das Training an den Geräten brachte nicht den gewollten Erfolg. Seit über 2 Jahren trainiere ich nun schon bei SPORTPEC. Zunächst wurde darauf geachtet, dass ich nur Übungen machte, die gut geeignet für mein Knie waren um danach gezielt die Oberschenkelmuskulatur zu stärken. Die unterschiedlichen Arten von Training (Pilates, Ganzkörpertraining, Crossfit, etc.) gefallen mir sehr und ich konnte im Laufe der Jahre eine positive Veränderung feststellen: mein Körperfettanteil ist gesunken und ich konnte mehr Muskelmasse aufbauen. Ich fühle mich fit und bin sehr viel beweglicher geworden. Auch mit meiner Figur bin ich nun sehr zufrieden!

Annika, Baden

Wieso SPORTPEC für mich? Die individuelle Betreuung ist auf Bedürfnisse abgestimmt (auch im Team), gutes Klima unter den Teilnehmern, professionelle Trainer die auf Flexibilität Wert legen (trainingstechnisch sowie auch zeitlich), Kreativität in den Gruppenlektionen (immer neue Herausforderungen), trainingstechnisch sehr zielorientiert und effizient, sporadische „ausgefallene“ Spezialwünsche haben Platz, ganzes Jahr Training (kein Ausfall bei Schulferien), Preis-/Leistungsverhältnis ist TOP, auf Sauberkeit der Trainingsgeräte/Trainingsraum wird Wert gelegt, die Atmosphäre ist „heimelig“, die Lektionen sind dem Platz angepasst (keine überfüllten Räume).

Pia, Ottenbach

SPORTPEC

Sport Performance Enhancement Center
Siedlungsweg 1
5430 Wettingen
Switzerland

Webpage: www.sportpec.com

e-mail: info@sportpec.com

Phone: +41 56 430 04 08

Mobile Switzerland: +41 79 307 14 53

Mobile South Africa: +27 84 867 61 08

SPORTPEC

SPORT PERFORMANCE ENHANCEMENT CENTER

Donnerstag, 29. Januar 2015

Die auf dieser Seite publizierten Texte stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung. Informieren Sie sich bei der az-Kingsize Zeitung. Tel. 058 200 53 53, inserate@azkingzeitung.ch

Im Fokus | city com baden

Sportlich effizient auf Erfolgskurs

Sportpec Baden optimiert die sportlichen Leistungen von Spitzensportlern und Freizeitsportlern

Für viele Sportler ist Sport nicht nur körperliche Leistung. Sie möchten ihre Leistung laufend ganzheitlich steigern. Dafür braucht es gezielte Trainings- und allenfalls Wettkampfpäne, um das persönlich gesteckte Ziel zu erreichen. Professionelle Unterstützung von Sportpec in Baden ist gefragt.

Isabel Iten

«Wer einen Wettkampf gewinnen will, muss auch psychische Stärke zeigen, denn oft ist für den Sieg ein Bruchteil von einer Sekunde entscheidend», sagt die Sportpsychologin Sandra Winstanley von Sportpec in Baden. «Um heute Spitzenleistungen zu erzielen, reicht es nicht mehr, nur mit der eigenen Körperkraft zu arbeiten.» Sportpec in Baden, mit einer Niederlassung in Durban, Südafrika, hat sich auf die Verbesserung sportlicher Leistung spezialisiert. Das Unternehmen bietet Spitzensportlern wie auch Freizeitsportlern ein umfassendes Personal Training an. Da die Athleten oft weltweit an Wettkämpfen oder in Trainingsunterwegs sind, arbeiten die Inhaber Sandra und Ivan Winstanley vorwiegend online.

Der Weg ist das Ziel

Das Angebot von Sportpec ist umfassend. Es ist modular aufgebaut und umfasst unter anderem mentales Training, Einzel- oder Teamkonsultationen, Skype Sessions, Sportberatung, Online-Mental-Skills-Programm, spezialisierte

Hochleistungsprogramme, Team Dynamik, Sporternährung durch das sportwissenschaftliche Institut in Kapstadt, Outdoor Bootcamps, Kettlebell Workouts und vieles mehr. «Dabei geht es auch mit Arbeitsblättern, Trainingsplänen und Trainingstagebüchern Ziele richtig zu setzen und die Motivation aufrechtzuerhalten, auch wenn es einmal nicht nach Plan verläuft», erklärt Sandra Winstanley. Lernen durchzuhalten und dranzubleiben, ist leichter gesagt als getan. Als ehemalige Spitzensportler wissen Sandra und Ivan Winstanley aus eigener Erfahrung, wie wichtig ein ganzheitliches Training ist. Sandra Winstanley ist ehemalige Tennisspielerin und seit 10 Jahren als Sportpsychologin tätig. Sie ist Swiss Olympic- anerkannt (Sport Psychologie / Mentales Training.) Ivan Winstanley ist ehemaliger südafrikanischer Profifussballer und Personal Trainer mit grosser internationaler Erfahrung. Deshalb haben sie gemeinsam Sportpec aufgebaut. Die Vorlage dazu war die Doktorarbeit von Sandra Winstanley.

Profis mit eigener Erfahrung

Sportpec hat eine Partnerpraxis in einem der grössten Rugby-Stadien Südafrikas, im Sharks Medical Centre in Durban. «Dadurch kann zu Trainingszwecken auch ein Athletenaustausch stattfinden. Wir arbeiten weltweit mit Athleten aus unterschiedlichsten Sportarten zusammen. Zudem verwenden zahlreiche und namhafte Schulen, Verbände und Clubs von uns ein individuell zusammenge-



Die ehemaligen Spitzensportler Ivan und Sandra Winstanley wissen aus eigener Erfahrung wie wichtig ein ganzheitliches Training ist.

stelltes Sportprogramm.» Es braucht jemand nicht unbedingt ein Medaillengewinner zu sein, um nach einem Programm von Sportpec zu trainieren. «Unser Angebot ist ebenso für Freizeitsportler bestens geeignet. Gewisse Elemente können zudem in anderen Lebenssituationen überaus hilfreich sein»

Sportpec arbeitet in Baden Hand in Hand mit Physio & Sport an der gleichen Adresse eng zusammen. Physio & Sport ergänzt das Sportpec-Angebot mit einem voll ausgerüsteten Fitness-Studio, Leistungsdiagnostik, Physiotherapie und Massagen. www.sportpec.com

CITYCOM
BADENS AKTIVE UNTERNEHMEN
www.citycombaden.ch

100-FRANKEN-MONATSFRAGE

An welchen Wochentagen kaufen Sie in Baden ein?

A: Montag-Mittwoch
B: Donnerstag-Freitag
C: Samstag

Senden Sie eine SMS mit CITYCOM und Ihrer Antwort an die Nummer 9234 oder ein E-Mail an citycombaden@swissonline.ch
Beispiel: CITYCOM A an 9234

Unter allen Einsendungen werden zwei 50-Franken-Einkaufsgutscheine ausgelost. Die Teilnahme ist gratis und unverbindlich. Gewinne werden nicht bar ausbezahlt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Teilnahmeschluss:
5. Februar 2015

Herzlichen Glückwunsch! Bei der letzten Verlosung haben folgende Gewinner city.com-Gutscheine gewonnen:
– Armin Siegenthaler, Asp
– Rosemarie Hirt, Remigen

INSERAT

SPORTPEC

Sport Performance Enhancement Center
Siedlungsweg 1
5430 Wettingen
Switzerland

Webpage: www.sportpec.com
e-mail: info@sportpec.com
Phone: +41 56 430 04 08
Mobile Switzerland: +41 79 307 14 53
Mobile South Africa: +27 84 867 61 08



ÜBERSICHT SPORTPEC DIENSTLEISTUNGEN

Athletenbetreuung (Kraft & Ausdauer, Sportpsychologie / Mentaltraining, Sporternährung)

- Sportpsychologie: Einzel- oder Gruppenkonsultationen (Swiss Olympic anerkannt, mit einer Swiss Olympic Gold, Silber oder Bronze Karte werden die Kosten von Swiss Olympic übernommen), Arbeitsbuch (praktische Sportpsychologie / Mentales Training), Online-Module, Workshops
- Sporternährung: Online-Modul, Ernährungsberatung, persönliche Pläne
- Trainingspläne, individuelles Coaching in verschiedenen Sportarten
- Sportberatung (Entscheidungen treffen, was braucht es zum Profisport, Sport im Ausland, wie unterstütze ich als Eltern mein Kind optimal etc.)

Fit & Gesund für jedermann/-frau (Gruppenkurse, Personal Training, Trainingspläne, Ernährungsberatung, Mentaltraining, Online Kurse)

- Fitness Gruppenkurse (siehe monatlicher Kursplan auf www.sportpec.com)
- 8-wöchiger Online Ernährungskurs
- Monats-Fitness-Challenges jeweils in den ungeraden Monaten
- Persönliche Trainingspläne
- Körpermessungen
- Persönliche Beratungen (Mentaltraining, Fitness oder Ernährung)

Corporate Wellness (Workshops, Fitnesstrainings, Online Kurse)

- 8-wöchiger Online Ernährungskurs
- Monats-Fitness-Challenges jeweils in den ungeraden Monaten
- Verschiedene online Module
- Workshops vor Ort (Mentaltraining, Fitness, Ernährung, Gesundheit, Körpermessung etc.)

Dienstleistungen für alle

- Personal Training à Fr. 150.- pro Stunde (auch in der Gruppe möglich bis zu 4 Personen; dann teilt ihr die Fr. 150.- durch die Anzahl Teilnehmer: ihr bestimmt die Zeit und die Art von Training die ihr haben möchtet: Full Body Workout, Kraft, Cardio, Crossfit, Stationentraining, Pilates, Outdoor, Lauftraining, Mittagspausetraining etc.)
- Sportpsychologie / Mentales Training (Konsultationen, online-Module, Bücher, Workshops)
- Ernährungsberatung
- Persönliche Trainingspläne
- Körpermessungen

SPORTPEC

Sport Performance Enhancement Center
Siedlungsweg 1
5430 Wettingen
Switzerland

Webpage: www.sportpec.com

e-mail: info@sportpec.com

Phone: +41 56 430 04 08

Mobile Switzerland: +41 79 307 14 53

Mobile South Africa: +27 84 867 61 08