



Karate
Yoga
Gewaltprävention
Beratung



DO Personal Training

**Flexibles Training für deine
ganzheitliche Entwicklung**

Karate

Yoga

Persönliche Prävention

Fitness

DO stärkt ganzheitlich

DO vereint wertvolles Wissen und Können aus den Bereichen Karate, Yoga, Persönliche Prävention und Fitness. Mit unseren Profis erlebst du Personal Training nach deinen individuellen Wünschen und Zielen und bewegst dabei Körper, Geist und Herz.

Als innovative Organisation für bewegte Bildung, Beratung und Entwicklung bieten wir ganzheitliches Training aus einer Hand. Du vertiefst Kampfkunst-Kenntnisse, förderst mit Yoga Beweglichkeit und innere Ruhe, steigerst deine Fitness oder entwickelst selbstsicheres Auftreten in allen Situationen. Du hast die Wahl: Du kannst dein Training auf eine Leistung fokussieren oder kombinierst unsere Angebote nach deinen Bedürfnissen.

Unser Angebot

Karate: Zur Prüfungsvorbereitung, für schnellere Fortschritte oder individuelle Schwerpunkte: Wir betreuen dich auf deinem Karate-Weg.

Yoga: Für noch bessere Körperwahrnehmung, ideal zum Einstieg ins Yoga oder zur Vertiefung eines von dir gewünschten Themas (wie Rückbeugen, Schultern, Hüftöffnung etc.).

Persönliche Prävention: Mit praktischen Methoden stärken wir deine Selbstsicherheit. Du kannst dich effektiv selbst behaupten und im Notfall auch verteidigen.

Fitness: Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit. Ob Gewichtsabnahme, Muskelaufbau oder Wettkampfvorbereitung: Wir begleiten dich bis zum Ziel.

So funktioniert's

- In Absprache mit deinem Personal Trainer bestimmst du Trainingszeit und Trainingsrhythmus.
- Du besprichst mit deinem Trainer deine Ziele und auf Wunsch erstellt ihr gemeinsam einen Trainingsplan.
- Wir unterstützen dich auf der körperlichen Ebene und bieten dir Hand für soziale, mentale und emotionale Entwicklung.
- Das Training findet bei DO in Baden (Rieden) oder Zürich (Zürichberg), draussen oder bei dir zuhause statt.
- Eine Stunde kostet Fr. 120.–; DO-Mitglieder erhalten die elfte Stunde gratis.
- Zusätzlich verrechnet werden Trainingsplanerstellung (auf Wunsch) und Reisespesen für Trainings ausserhalb der DO-Räumlichkeiten.



Kontakt und Beratung

DO GmbH

Landstrasse 1

5415 Rieden bei Baden

Telefon: 056 222 73 37

info@do-bewegt.ch

www.do-bewegt.ch/personaltraining

