

TEAMWORK MAKES YOUR DREAM WORK

MEETLETIX
sport loves company

**RUN WITH
YOUR HEART,
NOT WITH
YOUR LEGS.**

Zeit für eine Veränderung?
Gemeinsam schaffen wir das!

Du möchtest neue, sportliche Herausforderungen angehen? Möchtest Dich wieder fit fühlen im eigenen Körper? Dein Selbstbewusstsein stärken und Deine Ziele erreichen? Du hättest gerne mehr Energie oder wärst gerne schlanker? Dann lass Dich individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt von mir coachen.

Herausforderungen meistert man zusammen einfacher. In meinen Personal- oder Gruppentrainings gehe ich individuell auf Deine Ziele und Bedürfnisse ein. So verbessern wir Deine körperliche und mentale Fitness und steigern Dein Wohlbefinden mit jedem Training!

Sportliche Ziele können auch messbar sein. Gemeinsam entwerfen wir eine Strategie welche Dich über Deine persönliche Ziellinie bringt. Mit einem individuellen Programm über mehrere Phasen entwickeln wir Deine Ausdauer und Fitness und bereiten uns auf einen Halb- oder Marathon vor. Meetletix wird Dich von der Startlinie bis zum Ziel durchlaufen begleiten, Dich antreiben, mit Dir durchhalten und jubeln – denn gemeinsam geht alles leichter.

Interessiert? Schreib mir: doitnow@meetletix.ch



GONCA ÜSTÜN
PERSONAL TRAINERIN
UND TRX COACH

**EMOTIONS COMES
FROM MOTION.**

Sechs Jahre Bankangestellte, vier Jahre Universitätsangestellte, ein Leben lang Sportlerin: Gonca hat nach ihrem Studium im Internationalen Finance Management bei der Bank als Investment Bankerin angefangen, ging mit dem Beruf nach London und landete schliesslich wieder in Zürich an der Rechtswissenschaftlichen Fakultät der Universität Zürich. Eine Konstante bleibt stets bestehen: Ihre Liebe zum Sport. Gonca ist 35 Jahre alt und ein Teamplayer. Sie unterstützt Dich mit ihrem Know-How und ihrer Energie und schafft es bestimmt, auch Dich zu motivieren und für den Sport zu begeistern.

 Meetletix, Zürich

 info@meetletix.ch

 Instagram, WhatsApp, Facebook

 +41 77 407 76 60



PERSONAL- TRAININGS

Im Einzelcoaching wird eine individuelle Standortbestimmung durchgeführt und Deine persönlichen Ziele und Herausforderungen werden definiert.



GRUPPEN- TRAININGS

Gruppentrainings motivieren! Gemeinsam etwas zu erreichen stärkt das Selbstbewusstsein und steigert dazu noch die Fitness.



ZIELLAUF- TRAININGS

Mach bei den bevorstehenden Zielaufen mit. Egal ob Halb- oder Marathon, Meetletix erreicht mit Dir Dein Ziel.

ONE DAY OR DAY ONE. YOU DECIDE! 12 WEEK- ZIELLAUF-TRAINING.

Gemeinsam bereiten wir uns auf einen Halb- oder Marathon in der Stadt Deiner Wahl vor. Melde Dich noch heute an: doitnow@meetletix.ch

- Einführungsgespräch, Zielbesprechung
- Trainingsplan
- Lauftrainings (Long Run, Medium Run, Functional-Training und Intervall-Training)
- Mental Coaching
- Teilnahme an allen Meetletix Kursen
- Laufanalyse
- Beratung für die Ausrüstung
- Streckenbesprechung
- Taping Workshop

Personal-Trainings:

CHF 160.– /Std.
10er-Abo CHF 1450.–

Gruppen-Trainings:

20er-Abo CHF 440.–
30er-Abo CHF 600.–

Ziellauf-Trainings:

(Gruppen- oder Einzeltrainings)

Preis auf Anfrage*

*Die Teilnehmeranzahl pro Lauf ist beschränkt

JERUSALEM MARATHON – 15. MÄRZ 2019

PARIS MARATHON – 14. APRIL 2019

ZÜRICH MARATHON – 28. APRIL 2019

WINGS FOR LIFE (CHARITY RUN, ZUG) – 5. MAI 2019

3 LÄNDERLAUF (BASEL) – 19. MAI 2019

ALETSCH HALF-MARATHON – 23. JUNI 2019

ZERMATT MARATHON – 6. JULI 2019

ZÜRICH TRIATHLON (OLYMPISCH) – 20. JULI 2019

LOCARNO TRIATHLON (MITTELDISTANZ) – 1. SEPTEMBER 2019

INTERLAKEN MARATHON – 7. SEPTEMBER 2019

KÖLN HALF-MARATHON – 13. OKTOBER 2019

LUZERN HALF-MARATHON – 27. OKTOBER 2019

ISTANBUL MARATHON – 3. NOVEMBER 2019