

PERSONAL COACH



Leistungsangebot

Personal Training Angebot im DK Sportsclub in Esslingen

Auf Wunsch auch Hausbesuche, Outdoor Training & Training im Wunschstudio*

Personal Training 1:1	30 min	60 min	Personal Training 1:2	30 min	60 min
Einzelstunde	55 €	90 €	Einzelstunde	80 €	120 €
10er Karte	500 €	800 €	10er Karte	750 €	1100 €
Im Monatsabo	Ab 45 €	Ab 75 €	Im Monatsabo	Ab 65 €	Ab 95 €

ERNÄHRUNGSBERATUNG: FOOD COACHING ANGEBOT

INDIVIDUELLER ERNÄHRUNGSPLAN

100 €

Erstellung eines auf Deine Bedürfnisse und Vorlieben abgestimmten Lebensmittelplans. Mit individueller auf Dich und Deine (zeitlichen) Möglichkeiten abgestimmter Rezeptsammlung kannst Du sofort loslegen.
(Der Ernährungsplan ist im Food Coaching Expert bereits enthalten)

FOOD COACHING STARTER PROGRAMM

200 €

Analyse Deines aktuellen Ernährungsverhaltens & Handlungsempfehlungen zur Optimierung. Auf Basis der ausgefüllten Fragebögen und Deiner Ziele erhältst Du in einem persönlichen Coaching (60 min) das Rüstzeug für eine angepasste, ganzheitliche & nachhaltige Ernährung inklusive individueller Rezeptsammlung. Termine vor Ort oder Online über Zoom.

FOOD COACHING EXPERT PROGRAMM

500 €

Der Weg zu Deinem optimierten Ernährungsverhalten. Das Paket beinhaltet ein Erstgespräch (ca. 60 min) und Ernährungsprotokoll mit umfassender Analyse, Coaching-Einheit (60 min), individueller Ernährungsplan inkl. Rezeptsammlung, 4-Wochen-Betreuung inkl. Feedbackgespräch (60 min) & telefonischer/ E-Mail-Support über den gesamten Zeitraum. Termine vor Ort oder Online über Zoom.

Food Coaching 1:1 oder 2:1	30 min	60 min	120 min
Food Coaching Einheit (auch online)	50 €	90 €	120 €
Feedbackgespräch (auch online)			
Einkaufscoaching im Supermarkt*			
Küchen-Check & Meal Prep*			

COACHING-PROGRAMME

ABNEHM-COACHING **200 €/MONAT****

Der Weg zu Deinem Wunschgewicht! Das Programm beinhaltet:

- ✓ ein auf Dich abgestimmtes Konzept für nachhaltigen Fettverlust
- ✓ Mahlzeitenplanung und -anpassung nach Bedarf
- ✓ Methoden zur Verbesserung weiterer relevanter Gesundheitsmarker
- ✓ Gemeinsamer Digitaler Workspace und Kommunikation in Slack
- ✓ 24/7-Support - garantierte Antwort innerhalb von 24h
- ✓ Wöchentliche Check-Ins & Feedbackgespräche
- ✓ Rezept der Woche
- ✓ Planung von sinnvollen Nahrungsergänzungen
- ✓ Motivation und Rückhalt, richtiger Umgang mit Stillstand
- ✓ Regelmäßige Infos & Wissenstransfer für einen gesunden Lifestyle

>> Sport ist nicht zwingend Bestandteil des Programms

MUSKELAUFBAU-COACHING **200 €/MONAT****

Der Weg zu Deinem Traumkörper! Das Programm beinhaltet:

- ✓ Trainingsplanung
- ✓ Ernährungsplanung und -anpassung nach Bedarf
- ✓ Technikanalysen
- ✓ Gemeinsamer Digitaler Workspace und Kommunikation in Slack
- ✓ 24/7-Support - garantierte Antwort innerhalb von 24h
- ✓ Wöchentliche Check-Ins & Feedbackgespräche
- ✓ Supplementplanung
- ✓ Rezept der Woche
- ✓ Motivation und Rückhalt, richtiger Umgang mit Stillstand
- ✓ Regelmäßige Infos & Wissenstransfer für einen gesunden Lifestyle

PERSONAL COACH



BONUS ANGEBOTE

ANTHROPOMETRISCHE AUSWERTUNG 50 €

Hautfaltenmessung inkl.
Handlungsempfehlungen zur Optimierung
von Gesundheit & Körperkomposition.

BESTIMMUNG HS-OMEGA-3 INDEX® 60 €

Messung über Selbsttest-Kit. Inkl.
Handlungsempfehlungen zur
Ernährungsanpassung.

*Anfahrtskosten für Auswärtstermine: Bis zu 15 km
von Esslingen keine Zusatzkosten, danach 0,30€/km
ab dem ersten Kilometer. Bei Nutzung anderer
Fitnessstudios fallen ggf. Zusatzgebühren für Tages-
karten an.

**monatlich kündbar. Erstlaufzeit mindestens 2
Monate.

Entscheidend ist der Eingang der Kündigung bis zum
05. Des Monats um 23:59 Uhr.

Alle genannten Preise sind Endverbraucherpreise. Es
handelt sich Umsatzsteuerfreie Leistungen gemäß §
19 UStG //

Es gelten die aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedin-
gungen (AGB)

Stand: 18.02.2021